P80 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR

P80 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR®

エディション情報

P80 コンソールの取り扱いと保守

P/N 301407-555 rev E

Copyright © March 2013 Precor Incorporated. All rights reserved.仕様は予告なく変更される場合があります。

本ドキュメントは Preva 3.0 バージョンと P80 コンソール 3.0 ソフトウェア バージョンに適用されます。

商標に関する注記

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

iPod®は米国およびその他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。

「Made for iPod®」とは、iPod 専用に接続するよう設計され、Apple が定める性能基準を満たしているとデベロッパが認定した電子アクセサリであることを示します。Apple は、本製品の機能あるいは安全および規格への適合について一切の責任を負いません。このアクセサリと iPod を同時に使用すると無線性能に影響を及ぼす場合がありますのでご注意ください。

対応製品： iPod touch®（第 1、第 2、第 3、第 4 世代）、iPod nano®（第 2、第 3、第 4、第 5、第 6 世代）。

ドルビーラボラトリーズからの実施権に基づき製造されています。Dolby、ドルビー及びダブル D 記号はドルビーラボラトリーズの商標です。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。

- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

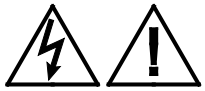
  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。
- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。

- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.）のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要：*この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*
- 機器に水または水分がかからないようにしてください。関電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。
- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。

- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。



注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 を参照してください「*サービスを受ける*」。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85ºC (-4ºF から 185ºF）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (心血管) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉 (RFI)

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉 (RFI) の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項： 120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホット コンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*

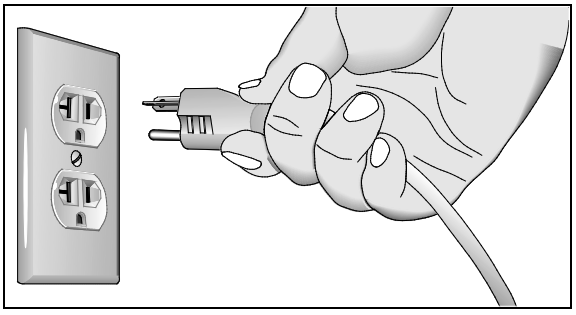


図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

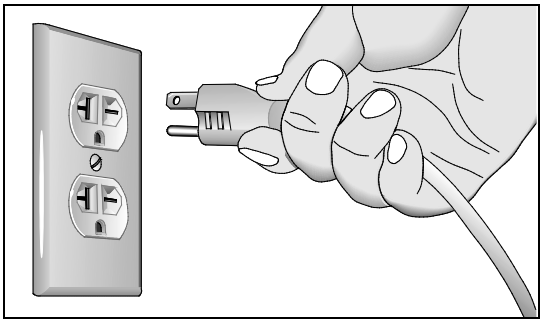


図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器

注：本事項はあくまでも推奨です。NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナルビューイングスクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけスクリーンを減らす必要があります。

注：IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

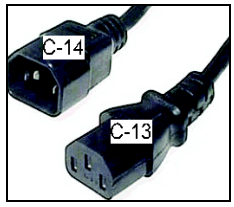


図 3: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト *(http://www.precor.com)* にアクセスしてください。

目次

重要な安全上の注意 5
安全注意事項 5
危険物の取扱いと廃棄 9
製品のリサイクルと廃棄 9
RFID モジュールに関する規制事項 10
Cardiovascular（心血管）エクササイズ装置の規定通知 12
電気に関する注意事項：
120 V および 240 V トレッドミル 14
電気に関する注意事項：
トレッドミル以外の機器 15
サービスを受ける 15

はじめに 19
コンソールの各部の確認 20
トレッドミルの安全クリップの使用 21
トレッドミル Auto Stop（自動停止）機能 23

System Settings（システム設定）の設定 25
About（システム情報） 27
Equipment Usage（マシンの使用履歴） 29
System Settings（システム設定） 30

ユーザーへの P80 コンソールの紹介 41
既定言語の変更 42
タッチ式心拍数計測機能の使い方 42
胸部ストラップトランスミッターの使用 44
異なるスクリーンビューの使用 45
ワークアウトプログレスパネルの使用 47
メディアパネルの使用 48
Preva Net パネルの使用 49

ワークアウトの開始 51
QuickStart™ ワークアウトの開始 51
おすすめのワークアウトの開始 52
プリセットのワークアウトの開始 52
ワークアウトの終了 53
ユーザーへの Preva® アカウントの紹介 59

メンテナンス 67
コンソールおよびディスプレイのクリーニング 67
ベルトの変更（新型モデルの AMT のみ) 68

1 章

はじめに

P80 コンソールは、管理者とユーザーの具体的なニーズに合わせた既定の設定が可能です。そのために、管理機能別にユーザーをクラス分けした設定をコンソールはサポートしています。

- **ゲストユーザー**は、Preva アカウントへのサインインやアカウント作成をすることなく機器を使うことができます。
- **登録ユーザーは、**Preva アカウントを作成し、サインインパスワードか Preva トークンを用いてアカウントを使用します。
- **登録済み保守技術者**は、サインインパスワードまたは特別の権限を備える Preva™ Pass を使用してコンソール設定を管理します。
- **管理者**は常に登録されており、サインインパスワードまたは Preva™ Pass を使用し、コンソール設定に完全アクセスできます。

個人情報やお好み設定の変更は、登録ユーザーの Preva アカウントに保存されます。登録していないユーザーもお好み設定を変更できますが、個人アカウントが無いため、変更は保存されずに現在のワークアウトにのみ適用されます。

コンソールの各部の確認

次の図は、コンソール キーの情報です。 機器のタイプによって、コンソール キーの番号とアクションがわずかに異なることがあります。

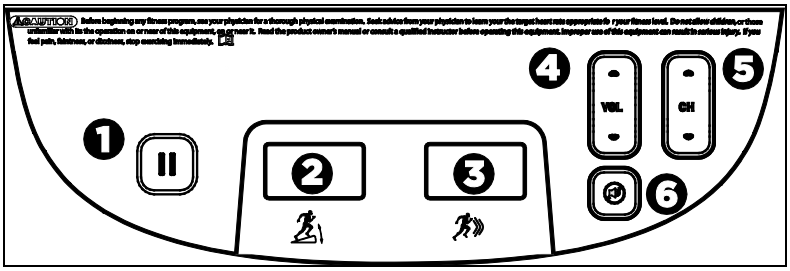


図 4: P80 コンソール キー

表 1. P80 コンソールのキーの説明

番号	キー名称	詳細
1	Pause (一時停止)	機器を停止します
2	傾斜/CrossRamp® インジケータ	Open StrideTM を使用した AMT およびトレッドミル、エリプティカルで表示されます。
3	強度インジケータ	機器のタイプによっては、速度/負荷インジケータとも呼ばれます。
4	Volume Up/Down (ボリュームアップ/ダウン)	音量（ボリューム）を上下します
5	Channel Up/Down (チャンネルアップ/ダウン)	TV チャンネルを変更します
6	Mute (ミュート)	音量のオン/オフを切り替えます

トレッドミルの安全クリップの使用

トレッドミルには 2 種類の停止機能が備わっています。詳細は以下の通りです：

ユーザーの行動	*トレッドミルベルトの反応*	*コンソールの表示*
安全クリップに付いたひもを引き、再始動スイッチを起動する。 ❶	ゆっくりと停止する。	リセットスイッチを押してくださいと表示する。コンソールの機種によっては、再始動スイッチを指す矢印が表示される。
赤い停止ボタンを押す。 ❷	ゆっくりと停止する。	ワークアウトが停止されましたと表示される。

下図の通り、再始動スイッチはコンソールの下、赤い**停止ボタンの**真裏に設置されています。起動するとバーが出現し、**PUSH TO RESET** (押してリセットしてください) と前側に表示されています。その表示があるときには、トレッドミルは動きません。

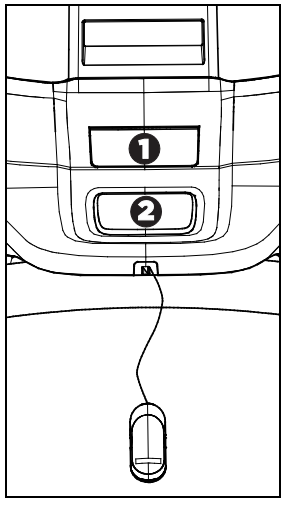


図 5: 再起動スイッチ

トレッドミル上でのエクササイズでは安全クリップの使用が重要であるとユーザーに教え、腰の辺りに取り付ける方法を実際に見せてください。

エクササイズ中に再始動スイッチが起動した場合は、以下の手順に従ってください。

1. 必要に応じて安全クリップを再度取り付けてください。
2. 再始動スイッチをクリック音が鳴るまで押し下げて、通常の位置に戻してください。

   注：再始動スイッチが起動すると、現在のワークアウトに関する全ての情報が削除されます。
3. 必要に応じて、すでに完了した時間分を差し引いてワークアウトを始めからやり直してください。

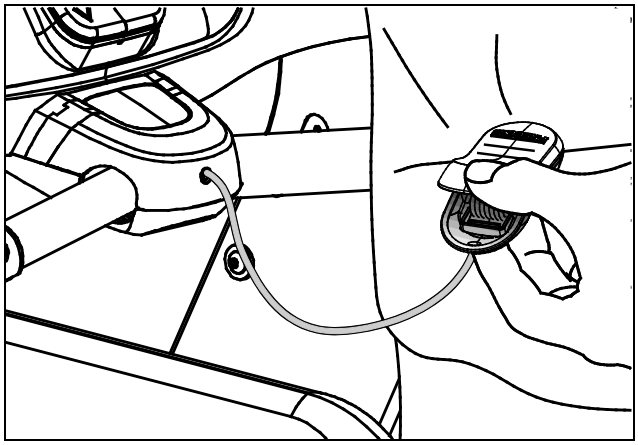


図 6: 安全クリップの装着

トレッドミル Auto Stop（自動停止）機能

重要： *この機能の既定設定は ON です。 システム設定でこの機能を OFF にできますが、ON にしておくことを推奨しています。*

Auto Stop（自動停止）機能はトレッドミルが利用されていないときに徐々に停止するように設計されています。 これは、ワークアウト終了前に、トレッドミルを動かしたまま利用者がトレッドミルから降りてしまった場合のための機能です。

トレッドミルワークアウト開始または再開後 60 秒間が経過した時点で、Auto Stop モニタリングが開始します。 利用者を感知した場合は、メッセージを表示しないで、ワークアウトを継続します。

利用者が感知されない場合は、30 秒後に停止予告として**利用者が感知されません、10 秒後に停止します**と表示されます。 メッセージ表示中、10 秒のカウントダウンが開始されます。 利用者がカウントダウンを解除しないと、カウントダウン満了後ベルトは徐々に停止していきます。

注：体重 90 ポンド（41Kg)以上の利用者は、本機能の速度と感知範囲内であれば感知されます。 体重 50 ポンド（22.7ｋｇ)から 89 ポンド（40.5ｋｇ）の利用者は、速度や位置によっては感知されないことがあります。 常にコンソールの表示に注意し、適切な操作のため指示に従いましょう。

2 章

System Settings (システム設定) の設定

利用者および施設に応じた設定は、システムモードで行ってください。 システムメニューは、機器管理者と登録済みの保守技術者にしか表示されません。 これらの設定を変更すると、フィットネス機器に保存されます。

重要： *システム設定にアクセスするには、特殊コードが必要です。 このコードは、システム設定を変更する権限を持つ人以外には開示しないでください。*

システム メニューには次の設定があります。

- About (システム情報)
- Equipment Usage (マシンの使用履歴)
- System Settings (システム設定)

システム メニューを表示するには：

1. Welcome スクリーンで、**一時停止**を押し続けてください。

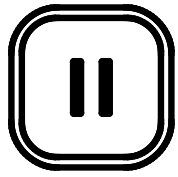


図 7: ポーズキー

2. **一時停止**を押し続けながら、提示された順番で次のキーを**一度ずつ**押してください。下の表に従って、次の通りに押してください：

   1 2 3 4

1 つ上のチャンネル 1

音量を下げる 2

音量を上げる 3

1 つ下のチャンネル 4

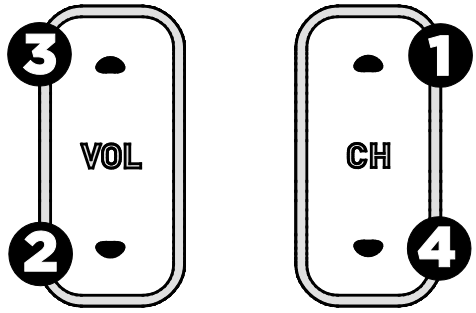


図 8: セキュリティ コードの設定

3. **一時停止**を離してください。
4. スクリーン上の数字パッドで、次の番号にタッチしてパスワードを入力してください。

   5 6 5 1 5 6 5
5. **OK** にタッチします。

About (システム情報)

システム情報設定では、機器モデルおよびシリアル番号といった基本的な情報を確認できます。 こうした情報のほとんどは情報提供のみを目的としており、修正できません。

システム情報設定メニューを表示するには：

1. 機器の設定を表示するには、管理者コードとパスワードを使用します。
2. **About (システム情報) をタッチします。**

表 2. 設定について

設定	アクセス	Detail (詳細)
イベントログ	**Admin/Tech:** (管理者/技術者) ビュー	最新のハードウェア イベントおよびソフトウェア イベントのリスト、および機器のステータスを表示します。 最後にイベント ログを消去してからイベントが発生していない場合は、イベント ログ スクリーンには何も表示されません。
イベントカウント	**Admin/Tech:** (管理者/技術者) ビュー	機器に記録されたイベントの数です。
コンソールのシリアル番号	**Admin/Tech:** (管理者/技術者) ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
ベースのシリアル番号	**Admin/Tech:** (管理者/技術者) ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
設置場所	**Admin/Tech:** (管理者/技術者) ビュー 修正	登録時にコンソールで入力します。
バンドル・バージョンのリリース	**Admin/Tech:** (管理者/技術者) ビュー	現在のバージョンおよび過去のソフトウェアの更新のリストを表示します。 ソフトウェアのアップグレードのたびに自動的に更新されます。

設定	アクセス	Detail (詳細)
ETag チェックの間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	コンソールのメモリに格納されています。
ハートビートの間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	コンソールがサーバーと通信を行う頻度です。
ハートビートの最小間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	特定の期間にコンソールがサーバーと通信を行う最少回数です。
ハートビートの最大間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	特定の期間にコンソールがサーバーと通信を行う最大回数です。
MFE MAC アドレス	**Admin/Tech:** （管理者/技術者）ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
ネットワーク タイムサーバー 1	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
ネットワーク タイムサーバー 2	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
ネットワーク タイムサーバー 3	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
マシンの種類	**Admin/Tech:** （管理者/技術者）ビュー	機器の種類です。

Equipment Usage (マシンの使用履歴)

Equipment Usage (マシンの使用履歴) 設定には、個々の使用履歴および機器の累積の使用履歴に関する情報が表示されます。 この情報および設定にアクセスできるのは管理者および登録済み保守技術者のみです。

使用履歴設定を表示するには、

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **Equipment Usage** (マシンの使用履歴) をタッチします。

表 3. Equipment Usage (マシンの使用履歴) 設定

設定	アクセス	詳細
累積ワークアウト時間 (秒)	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** ビュー	合計秒数です。 ワークアウトクロックが起動すると、秒数がカウントされます。
累積ワークアウト距離	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** ビュー	• トレッドミルが使用距離をレポートします。 • AMT は機器モデルに応じて、「水平距離」(km 数) またはストライド数をレポートします。 • エリプティカルは合計ストライド数を km (マイル) に変換します。 • バイクは合計回転数を km (マイル) に変換します。
累積ワークアウトセッション数	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** ビュー	セッションの合計数です。 概要スクリーンが表示されると、セッションがカウントされます。
最終ワークアウトの開始日付と時刻	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** ビュー	最終ワークアウトの開始日です。
最終ワークアウトの終了日付と時刻	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** ビュー	最終ワークアウトの終了日です。

System Settings (システム設定)

System Settings (システム設定) を使用すると、機器をテストしたり、ユーザーと施設に合わせたパラメータを設定できます。 System Settings (システム設定) メニューは、管理者および登録済み保守技術者以外は表示できません。

System Settings (システム設定) メニューには、以下の項目が含まれます。

- Connectivity (ネットワーク通信)：
- Display (ディスプレイ)
- TV Settings (TV の設定)
- Workout Limits (ワークアウトの制限)
- Manage Settings (設定の管理)

Precor では、施設の P80 コンソールを設定する際に、設定ファイルの共有を推奨しています。 フィットネス機器のタイプごとに 1 台の P80 コンソールを手動で設定します。 たとえば、トレッドミルコンソール 1 台、EFX コンソール 1 台、AMT コンソール 1 台のように設定します。

設定したら、機器のタイプに合わせた設定を USB ドライブにエクスポートし、同じタイプの機器に設置されている他の P80 コンソールにその設定をインポートします。

詳細は、*Manage Settings* (設定の管理) を参照してください。

Connectivity (ネットワーク通信)

オーディオ、ビデオおよびネットワーク インフラストラクチャの設定には、専門知識が必要です。 Precor では、このインフラストラクチャの設定の際には専門業者と共同で作業することを強く推奨します。

この設定では、以下の情報が表示されます。

- ネットワークの種類
- 設定
- 現在の状態
- IP アドレス
- Preva Server

コネクティビティ情報を表示するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して、システムメニューを表示します。
2. **System Settings** (システム設定) をタッチし、次に **Connectivity** (ネットワーク通信) **をタッチします**。

表 4. Connectivity (ネットワーク通信) 設定

Settings (設定)	Default (既定)	Detail (詳細)
ネットワークの種類	Wired (有線)	
設定	Automatic (自動)	Automatic (自動) または Manual (手動) Network Settings (ネットワーク設定) を押すと以下の内容が表示されます。 • IP アドレス • ネットマスク • ゲートウェイ • DNS プライマリ • DNS セカンダリ
現在の状態		Connected (接続) または Not Connected (非接続)
IP アドレス		場所固有
Preva Server		URL 地域固有

ディスプレイ

ディスプレイ設定で、施設に合った言語と時間帯をお選びください。

ディスプレイ設定を表示または変更するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **システム設定**をタッチし、次に**ディスプレイ**をタッチします。

表 5. ディスプレイ設定

設定	設定オプション	既定値
既定言語	利用できる言語の一覧からお選びください	英語
測定単位	米国標準 （ヤード・ポンド法） メートル法	米国標準 （ヤード・ポンド法）
スタンバイモードまでの時間	• 5 分 • 15 分 • 30 分 • 60 分	15 分
時間帯	GMT-10 から GMT+12	GMT-01 アゾレス諸島、カーボベルデ標準時
インターネットブラウザへのアクセス	オン/オフ	オン
Preva Net パネル	オン/オフ	オン

TV Settings (TV 設定)

TV Settings (TV 設定) は、ユーザー向けの TV チャンネルを設定する際に便利です。

TV Settings (TV 設定) には以下の項目があります。

- Channel Guide (チャンネル ガイド)
- Region (地域)
- Default Channel (既定のチャンネル)
- Volume Correction (音量調整)
- Skip Unnamed Channels (無名のチャンネルをスキップ)
- Extensive Scan (広域スキャン)
- Closed Captioning (字幕)
- Export/Import Channel Names (チャンネル名のエクスポート／インポート)

TV 設定を表示するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **System Settings** (システム設定) をタッチします。
3. **Display** (ディスプレイ) をタッチし、次に **Channel Guide** (チャンネル ガイド) をタッチします。

Channel Configurations (チャンネルの設定)

P80 コンソールの TV チャンネルの設定には 2 つの方法があります。 利用可能なチャンネルのスキャンと手動でのチャンネルの追加です。

Precor では、機器のタイプごとに 1 台の P80 コンソールのチャンネル定義およびチャンネルテキストの設定をおこない、その設定を他の P80 コンソールにエクスポートする方法を推奨しています。 これにより、施設内のすべての P80 コンソールを同じ設定にできます。

利用可能なチャンネルをスキャンするには：

1. **System Settings** (システム設定) をタッチします。
2. System Settings (システム設定) メニューで、**TV Settings (TV 設定)** をタッチします。
3. **Channel Guide (チャンネル ガイド)** をタッチし、次に **Scan Channel (チャンネルのスキャン)** をタッチします。

   コンソールが利用可能なチャンネルをスキャンし、利用可能なチャンネルがスクリーンに表示されます。

   注：一覧に表示されていないアナログチャンネルがある場合は、広域スキャンを実行して表示されていないチャンネルまたは信号の弱いチャンネルを受信します。

広域スキャンを実行するには：

1. **System Settings (システム設定)** をタッチします。
2. System Settings (システム設定) メニューで、**TV Settings (TV 設定)** をタッチします。
3. **Extensive Scan (広域スキャン)** をタッチします。

   注:広域スキャンが完了するのに 2 時間程度かかることがあります。

チャンネル ガイドからチャンネルを削除するには：

1. チャンネル ガイド スクリーンで、削除したいチャンネルのリストをタッチします。
2. リストの横に表示される **Delete (削除)** ボタンをタッチします。
3. 「Are you sure? (本当に削除しますか？)」と表示されたら、処理することを確認してから **Yes (はい)** をタッチします。

表 6. TV Settings (TV 設定)

設定	詳細	既定値
Channel Guide (チャンネル ガイド)	基本チャンネルのスキャンに使用します	
Region (地域)	機器の設置場所に該当する地域を選択します。	United States (米国)
Default Channel (既定のチャンネル)	機器に既定のチャンネルを設定します。TV の電源を入れた時に表示されるチャンネルです。	

設定	詳細	既定値
Volume Correction (音量調整)		0
Skip Unnamed Channels (無名のチャンネルをスキップ)	有効でない、または暗号化されたチャンネルの選別に使用します。	OFF (オフ)
Extensive Scan (広域スキャン)	基本スキャンで受信できなかったアナログチャンネルまたは信号の弱いチャンネルを特定します。 完了するまでに 2 時間程度かかることがあります。	OFF (オフ)
Closed Captioning (字幕)	TV 画面に字幕を表示する場合は ON (オン) を選択します。	OFF (オフ)
Export/Import Channel Names (チャンネル名のエクスポート／インポート)	基本チャンネル スキャンが完了したら、チャンネル名をインポートします。	OFF (オフ)

Editing the Export/Import Channel File (チャンネルのエクスポート／インポート ファイルの編集)

注：ファイルをエクスポートするには、その前にチャンネルをスキャンする必要があります。 チャンネルをスキャンしていない場合は、前のセクション「チャンネルの設定」を参照してください。

フィットネス機器からチャンネル一覧のエクスポート操作を行うと、「channel-list.ini」という名前のファイルが作成されます。このファイルに、P80 コンソールでは未対応の言語のチャンネル名を指定することができます。

コンソールからこのファイルをエクスポートするには：

1. 管理者コードを入力して System Settings (システム設定) を表示します。 管理者コードの確認については、*Configuring the System Settings* (システム設定の設定) を参照してください。
2. USB ドライブをコンソールに挿入します。
3. Settings (設定) メニューで、**System Settings(システム設定)** をタッチします。

4. System Settings (システム設定) メニューで、**Manage Settings (設定の管理)**、**Export to USB (USB へエクスポート)** の順にタッチします。
5. System Settings (システム設定) メニューで、**TV Settings (TV の設定)**、**Export/Import Channel Names (チャンネル名のエクスポート／インポート)** の順にタッチします。
6. **Export to USB (USB へエクスポート)** をタッチします。「channel-list.ini」ファイルが USB ドライブの「/precor」 フォルダ内に保存されます。
7. USB ドライブをコンソールから取り外して PC に挿入します。

ファイルを編集し、再ロードするには：

注： channel-list.ini ファイルを開くには、UTF-8 対応のエディタが必要です。 インターネット上で無料のエディタが利用できます。

1. エディタで「channel_list.ini」ファイルを開き、等号 (=) の右側にあるチャンネル名を編集します。 等号 (=) の左側にある情報および等号自体は変更しないでください。
2. ファイルを保存してエディタを終了します。こうすることで USB ドライブへの読み込み／書き込みエラーを防ぎます。
3. USB ドライブを PC から取り外し、最初のエクスポートの際に使用したコンソールに挿入します。
4. System Settings (システム設定) メニューで、**TV Settings (TV の設定)**、**Export/Import Channel Names (チャンネル名のエクスポート／インポート)** の順にタッチします。
5. **Import from USB (USB からインポート)** をタッチします。 編集後の「channel-list.ini」ファイルを読み込むと、Chanel Guide (チャンネル ガイド) に更新されたチャンネル名が表示されます。

更新された .ini ファイルおよびチャンネル設定は、他の機器設定とともに USB ドライブにエクスポートして、同タイプのフィットネス機器に設置されている他の P80 コンソールにアップロードすることができます。

詳細は、*Manage Settings (設定の管理)* を参照してください。

ワークアウトの制限

ワークアウトの制限設定では、機器の使用方法を制御できます。これらの設定を使用すると、速度、傾斜、負荷、時間といった、機器の使用についての無理のない制限を設定できます。

一般に、フィットネス機器の利用率は、ユーザーの人気や施設が最も混雑する時間帯の利用状況に左右されます。制限時間を設定することで、最も混雑する時間帯にユーザーの使用時間を制限し、より多くのユーザーが機器を利用できるようにすることができます。

ワークアウトの制限設定はユーザープロフィールとは関連がなく、プロフィールの一部としては保存されません。管理者および保守技術者の両方が、表示と変更のアクセス権限を持っています。

ワークアウトの制限を変更するには、

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **システム設定**をタッチし、次に**ワークアウトの制限**をタッチします。

表 7. ワークアウトの制限設定

設定名称	設定オプション	既定値
最大ワークアウト時間	スクリーンのキーパッドを使用して、このフィートネス機器で設定可能な最大のワークアウト時間を入力してください。	60 分
最大一時停止時間	• 1 秒 • 5 秒 • 15 秒 • 30 秒 • 60 秒 • 120 秒 • 300 秒	30 秒
サマリーの表示時間	• 表示時間なし • 30 秒 • 60 秒 • 120 秒	60 秒

設定名称	設定オプション	既定値
負荷の範囲 (エアバイク)	• 低 • 中 • 高	高
最高速度 （トレッドミル）	時速 1〜16 マイル	時速 16 マイル
最大傾斜 （トレッドミル）	0〜15 （傾斜範囲は -3〜15 です）	15
Auto Stop （トレッドミル）	• オン • オフ	オン
CrossRamp オートレベル （EFX）	• CrossRamp の既定位置を設定します	10

Manage Settings (設定の管理)

Manage Settings (設定の管理) 機能を使用すると、カスタマイズした機器設定を USB ドライブに保存したり、USB ドライブから新しいソフトウェアアップデートをインポートしたりできます。

Precor では、施設の P80 コンソールを設定する際に、設定ファイルの共有を推奨しています。 各タイプのフィットネス機器の P80 コンソールを手動で設定するのがもっとも簡単な方法です。 たとえば、トレッドミルコンソール 1 台、EFX コンソール 1 台、AMT コンソール 1 台のように設定します。

設定が完了したら、設定ファイルを手動で設定したコンソールからエクスポートし、この設定ファイルを同タイプの機器に設置されているすべての P80 にインポートします。

機器設定を USB ドライブに保存するには：

1. USB ドライブをコンソールに挿入します。
2. System Settings（システム設定）メニューで、**Manage Settings**（設定の管理）、**Export to USB**（USB へエクスポート）の順にタッチします。
3. **OK** をタッチしてエクスポートを開始します。

注： この手順では、更新された channel-list.ini ファイルとともに、機器設定、ネットワーク設定およびチャンネル周波数を含む大きめのファイルもエクスポートされます。

これらの設定をエクスポートしたら、ウェルカムスクリーンに戻してから USB ドライブをコンソールから取り外し、同タイプの機器に設置されている P80 コンソールに挿入して、カスタマイズした設定をアップロードします。

機器設定を USB ドライブからインポートするには：

1. カスタマイズした設定を保存した USB ドライブをコンソールに挿入します。
2. System Settings（システム設定）メニューで、**Manage Settings**（設定管理）、**Import from USB**（USB からインポート）の順にタッチします。
3. **OK** をタッチしてインポートを開始します。

3 章

ユーザーへの P80 コンソールの紹介

P80 コンソールの備えるクリアな画面とタッチスクリーン レイアウトにより、プログラムがより分かりやすくなりました。 複数のプリセットのワークアウトは、ユーザー各自のフィットネス目標の達成に役立つよう設定されており、コンソールキーと耐久性のあるモーションコントロールは反応性にも優れ、どなたにも使いやすくなっています。

重要： *フィットネス機器の使用前に、このガイドの次の部分をよくお読みください。*

- *重要な安全上の注意*
- *安全クリップの使用 (トレッドミルのみ)*
- *ユーザーへの指導*

既定言語の変更

ウェルカムスクリーンには、機器の使用されている地域に即した既定言語が表示されます。

ワークアウト開始前に既定言語を変更する場合は、以下の手順を実行します。

1. Welcome（ウェルカム）スクリーンで、言語アイコンをタッチします。

図 9: 言語アイコン

2. Language（言語）スクリーンで、言語を選択して **OK** をタッチします。
   スクリーンに使用する言語が表示されます。

タッチ式心拍数計測機能の使い方

注： タッチ式心拍数計測機能は、生理機能、運動レベル、年齢などにより変わります。 手が乾燥していたり、汚れていたり皮脂が多い場合や、手のひらの皮膚が特に厚い場合には、心拍数の表示が不安定になることがあります。 ハンドローションを使用した場合も、表示が不安定になることがあります。 また、センサーが汚れておらず、正しく接触できることを確認してください。

タッチ式心拍数計測機能を利用するには、機器のハンドルバーの金属製の心拍数センサーに手のひらを直接当ててください。 心拍数をより正確に測定するには、次の留意点にご注意ください。

- 必ず両手でセンサーを握って計測を行ってください。
- 測定には、継続的な心拍（15 から 20 秒）が必要です。
- センサーはあまり強く握らないでください。ゆるく包みこむような形を保ってください。強く握ると測定値に影響が出ます。

- 運動を行うにつれて、発汗作用により心拍数シグナルが伝わりやすくなります。ハンドルを握っても心拍数が計測できない場合は、ワークアウトを行った後再度心拍数シグナルが得られるかどうか試してください。
- タッチ式心拍数計測機能がうまく作動しない場合は、胸部トランスミッター—ストラップをお使いください。

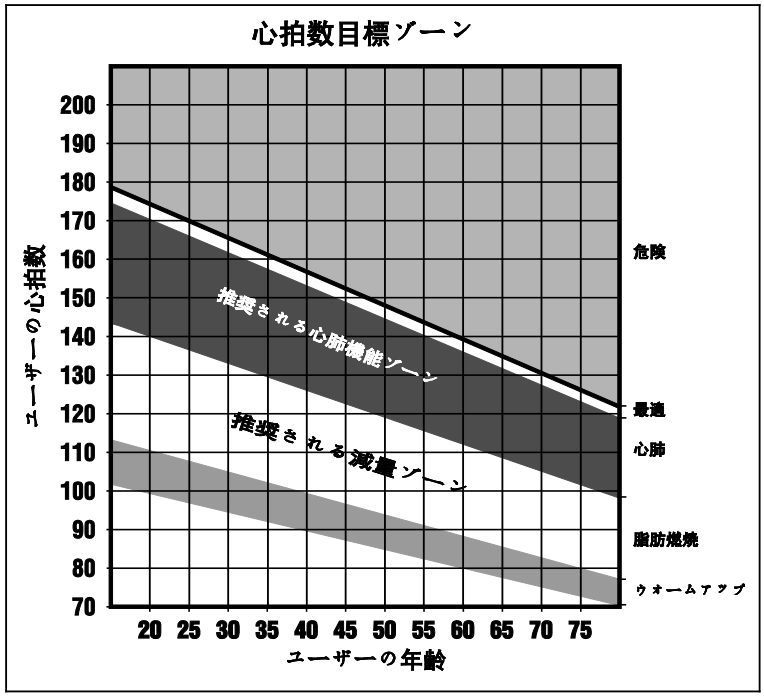


図 10: 心拍数目標ゾーン

注意: 心拍数は有酸素運動の心拍数限度の85%を超えてはなりません。心拍数限度は、220から年齢を差し引いて算出します。

胸部ストラップトランスミッターの使用

警告 **胸部ストラップトランスミッター（或いは心拍数ストラップ）が使用する信号は、ペースメーカーやその他の埋込式の器具と干渉する場合があります。胸部ストラップトランスミッターを使用する前に、主治医と胸部ストラップトランスミッター並びに埋込式の器具の製造元に確認してください。**

胸部ストラップトランスミッターをワークアウト中に身につけていると、心拍数情報が継続的に提供されます。心拍数を検出するには、タッチ式心拍数センサーを握るか、胸部ストラップ送信機を装着してください。 タッチ式と無線データの両方がある場合は、タッチ式データが優先されて表示されます。

注： 正確に測定するには、ストラップを胸骨下部（女性のバストラインの下）の肌に直接装着してください。

胸部ストラップトランスミッターの使用には、

1. 水道の水でストラップの裏を慎重に湿らせなければなりません。
   重要：*脱イオン処理した水は使わないでください。 純粋には、電気パルスを伝えるための適切なミネラルや塩分が含まれません。*
2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。 ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。
3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。
4. 機器の心拍数機能で、胸部ストラップの位置を確認してください。 心拍数が登録されれば、胸部ストラップは正しく装着されています。心拍数が登録されなければ、胸部ストラップの位置を再調整し機器の心拍数機能で再確認してください。

異なるスクリーンビューの使用

重要：*Preva の一部の機能は Preva 加入者の方のみが対象となっております。加入の更新については Precor までお問い合わせください。*

ビューボタンを押すと、スクリーンの表示方法と情報を変更できます。スクリーンビューには次の種類があります：

- **ワークアウトプログレスビュー** － パネル、アイコンバー、現在の状態バーが表示されます。ワークアウトに集中するためのビューです。
- **現在の状態ビュー** － 現在の状態バーとアイコンバーのみが表示され、コンソール中央部はメディア表示用に空いています。
- **現在再生中メディアビュー** － メディア、および ビューボタンとチャンネルボタンのみが表示されます。メディアに集中するための表示です。

  注：チャンネルボタン名は、使用メディアによって変わります。たとえば、ワークアウトガイドを観ている場合は、ボタン名はビデオとなります。
- **Preva Net ビュー** － RSS コンテンツを閲覧できます。またインターネットブラウザにもフルにアクセスできます。
- **週間目標** － Preva アカウントとサインインパスワードが必要です。設定した目標への進捗状況を追跡できます。

スクリーンビューの変更

個人の進捗パネルが表示されている時は、ビューボタンはアイコンとしてワークアウトスクリーンの右下隅に表示されます。

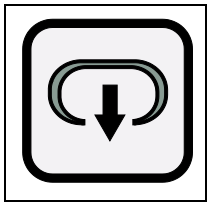


図 11: ビュー アイコン

このパネルを表示するには：

- **Quick Start** をタッチします。
- **ワークアウト**をタッチし、プリセットのワークアウトを選択して **GO** を押します。
- Welcome スクリーンでお勧めのワークアウトを選び、**GO** を押します。

ビューを変更するには：

1. 既定のビューはワークアウトビューです。スクリーンでパネルを左右にスライドさせてメディアパネルを表示します。
2. **ビュー**を 2 回押すと、現在の状態ビューになります。
3. **ビュー**を 3 回押すと、現在の状態バーが消えてメディアビューのみが表示されるようになります。

ワークアウトプログレスパネルの使用

ワークアウトプログレスパネルを使用すると、ワークアウトのカスタマイズが行えます。このパネルは、ワークアウトの選択時または**GO**をタッチしたときに最初に表示されます。メディアパネルの表示からワークアウトプログレスパネルに戻るには 2 通りの方法があります。

ワークアウトプログレスパネルに戻るには：

1. メディアパネル上で**ワークアウト**アイコンをタッチ、またはスクリーンに沿って次のパネルの右端をスライドします。
2. **ワークアウトプログレス**パネルに、現在の選択ワークアウトについて記載されています。ボックスの右側にボタンがあります。

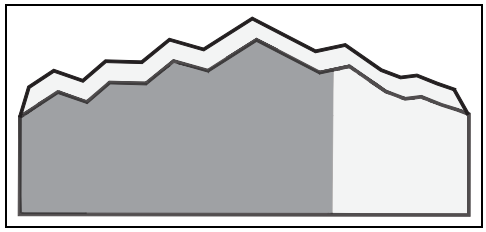


図 12: ワークアウト進捗アイコン

表 8. ワークアウトプログレスボタン

ボタン	アクション
ワークアウト	その機器で利用可能な、目標とプリセットワークアウトの一覧が表示されます。
時間	ワークアウトの長さを設定します。
個人情報	年齢と体重を入力します。
目標	距離または燃焼カロリーから、ワークアウトセッションでの目標を選択します。 最大距離：50 マイル。 最大燃焼カロリー：5000 カロリー。
お気に入り	**注：**この機能は Preva アカウントにサインインしたユーザーのみ使用可能です。 お気に入りとして保存したワークアウトの一覧が表示されます。選択したワークアウトをすぐに開始できます。

メディアパネルの使用

現在再生中メディアパネルには、利用可能なメディアソースが表示されます。TV、iPod などのメディアソースから選択し、Preva Net のブラウズ中に音声を聞きたい場合はオーディオブラウジング機能を使用して ください。

メディアソースを選択するには：

1. ワークアウトプログレスパネル上で**メディア**アイコンをタッチ、またはスクリーンに沿って次のパネルの右端をスライドします。

図 13: メディア アイコン

2. **メディア**パネルに、現在の選択メディアについて記載されています。ボックスの右側にあるボタンを使用してパネル内を行き来できます。

表 9. メディアボタン

ボタン	アクション
前のチャンネル	直前のメディアソースまたは TV チャンネルに戻ります。
TV チャンネル	チャンネル一覧を表示します。
ワークアウトガイド	チュートリアルビデオを表示します。
iPod®	ソースを iPod に変更し、メディアパネルを更新します。
オフ	すべてのメディアをオフにします。

iPod® の接続と使用

コンソールから直接 iPod を操作しながら、お気に入りの音楽を聴くことができます。

iPod に接続するには：

1. iPod をコンソール最上部のコネクタに挿入し、iPod が備え付けのポケットにしっかり収まるようにします。
   メディア パネルに、現在再生されている曲名とともに **Now Playing iPod**（iPod 再生中）の文字が表示されます。
2. ヘッドフォンをコンソールに差し込みます。
   注：ヘッドフォンは iPod ではなく、必ずコンソールに差し込んでください。 iPod に差し込むと、コンソール キーを使用して音量を調節することができません。
3. 一時停止する場合は、一時停止ボタンを押します。

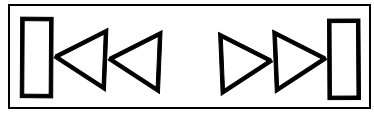


図 14: トラック ボタン

4. 別の曲を聴く場合は、トラック ボタンをタッチします。

Preva Net パネルの使用

警告

トレッドミルの場合：ゆっくりとした余裕のあるペースを超える速度でのウォーキング中は、タイピング機能やウェブサーフィン機能を使用しないでください。タイピングやウェブサーフィン中は、必ず固定ハンドルバーをつかんで安定した状態を保ってください。

AMT と EFX の場合： タイピングやウェブサーフィン中は、必ず固定ハンドルバーをつかんで安定した状態を保ってください。

Preva Net オプションでは、インターネットブラウザへのフルアクセス、インターネットコンテンツの閲覧が可能です。この機能は施設のシステム設定でオンまたはオフに切り替えられます。

重要：*Preva の一部の機能は Preva 加入者の方のみが対象となっております。加入の更新については Precor までお問い合わせください。*

Preva Net を起動するには：

1. 「Welcome」スクリーンで**ワークアウト**または **Quick Start** をタッチし、ワークアウトを開始します。ワークアウトが始まると、 Preva Net アイコンが画面の下に表示されます。
2. **Preva Net** アイコンをタッチします。

図 15: Preva Net アイコン

3. Preva Net パネル上で、オプションを選択します。

表 10. Preva Net パネル

ボタン	アクション
お勧め	ワークアウト中、注目分野のフィードを閲覧できます。
Preva フィード	施設の管理者側で選ばれたフィードを表示します。 **注：**施設管理者は **Preva フィード**ボタンを違う名前に変更できます。
すべて	幅広い分野のフィードが表示されます。
ウェブ	ブラウザウィンドウが開きます。
オフ	Preva Net 機能をオフにします。

4 章

ワークアウトの開始

注意: トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ず安全クリップを、着衣に取り付けてください。

P80 コンソールにはさまざまなワークアウトオプションが用意されています。 次のセクションでは、利用可能なワークアウトの種類、それを使用して開始する方法について説明します。

QuickStart™ ワークアウトの開始

QuickStart ワークアウトでは、ワークアウトを Manual (手動) モードで開始できます。 消費カロリーなどの既定値は、体重 68 kg (150 ポンド) 、年齢 35 歳を基準にして計算されます。 既定値を使用してワークアウトを完了することもできますし、カスタマイズした設定を使用することもできます。

エクササイズをすぐに始めるには、

1. **Quick Start** (クイックスタート) をタッチします。

   Enjoy Your Workout (ワークアウトを楽しんでください) (トレッドミル使用時は **Starting Treadmill** (トレッドミルの起動) というメッセージがスクリーンに表示され、Manual (手動) ワークアウトが開始されます。

   注: トレッドミルの場合は、3 秒のカウントダウン (**3, 2, 1**) 後に、ベルトが動き始めます。
2. ワークアウト中はいつでも好きな時に、**Pause** (一時停止) を押すことができます。 このボタンを押すと、ワークアウトが一時停止します。ワークアウトの **Resume** (再開) または **Finish** (終了) が選択できます。

   ワークアウトの終了を選択すると、**Workout Summary** (ワークアウトの概要) スクリーンに今回のセッションのワークアウトステータスが表示されます。

おすすめのワークアウトの開始

Featured Workout（おすすめのワークアウト）はウェルカムスクリーンのパネルに表示されます。 Featured Workouts（おすすめのワークアウト）を使用すると、プリセットプログラムのメリットを確認し、自身のワークアウトにバラエティを持たせることができます。

Featured Workout（おすすめのワークアウト）を開始するには、**Go**（**Featured Workout**（おすすめのワークアウト）パネル）をタッチします。

プリセットのワークアウトの開始

プリセットワークアウトで、フィットネスの目的に合わせてワークアウトを選び、自分にあったワークアウト設定ができます。

プリセットのワークアウトでは、年齢と体重から消費カロリーと心拍数の目標を計算します。 年齢と体重はワークアウトの開始時に入力できます。 入力しない場合は、機器のデフォルト設定を使用して、ワークアウトの値を計算します。

プリセットのワークアウトを開始するには、

1. ウェルカムスクリーンで、**Workouts**（ワークアウト）をタッチします。

   Workouts（ワークアウト）スクリーンが表示されます。
2. スクリーン上部の各目標を展開すると、その目標グループで利用可能なワークアウトが表示されます。特定の目標について利用可能なワークアウトを表示するには、その目標の最初にあるワークアウトをタッチします。
3. 特定のワークアウトを開始するには、ワークアウトの名称をタッチしてから **GO** をタッチします。

   Enjoy Your Workout（ワークアウトを楽しんでください）というメッセージがスクリーンに表示され、Manual（手動）ワークアウトが始まります。

   注： トレッドミルの場合は、3 秒のカウントダウン（**3, 2, 1**）後に、ベルトが動き始めます。

4. ワークアウト中は好きな時に、**Pause**（一時停止）を押すことができます。 このキーを押すと、ワークアウトが一時停止します。ワークアウトの **Resume**（再開）または **Finish**（終了）の選択が可能になります。 ワークアウトを続ける場合は、**Resume**（再開）をタッチします。

   ワークアウトの終了を選択すると、**Workout Summary**（ワークアウトの概要）スクリーンに今回のセッションのワークアウトステータスが表示されます。

表 11. プリセットのワークアウトの説明

目標	ワークアウト詳細
Lose Weight (減量)	体重を減らすよう設計されたいくつかのコースから選択します。
Be Fit (ビーフィット)	活動的で健康を保つためのフィットネスレベルを維持します。
Get Toned (ゲットトーン)	脚のラインを美しく整えます。ふくらはぎ、大腿部、臀部を集中的に鍛えます。
Push Performance (プッシュ パフォーマンス)	高強度のインターバルを選択するか、距離トレーニングを行います。
Test Your Fitness (フィットネステスト)	年齢と体重に基づき、フィットネスレベルをテストします

ワークアウトの終了

ワークアウトを終了するには、**Pause**（一時停止）を押してから **Finish**（終了）を押します。 今回のワークアウトの概要スクリーンが表示されます。 測定値には以下の項目があります。

- 距離
- 消費カロリー
- 時間
- 平均移動速度/分（または機器のタイプに基づいた適切な測定値）
- 平均心拍数

個人情報および進捗設定

フィットネステストまたは心拍数プログラムを開始する前には、Workout Progress（ワークアウト進捗）パネルに個人情報を入力するよう求められます。 個人情報には、年齢、体重、ワークアウトセッションの長さなどが含まれます。 消費カロリーや WATTS といったステータスを追跡している場合は、機器はこの情報を使用して、ワークアウト中のエネルギー消費量を計算します。

個人設定を入力するには、

1. **Quick Start**™をタッチするか、または **Workout**（ワークアウト）を選択してエクササイズを開始します。
   Workout Progress（ワークアウト進捗）パネルがスクリーンに表示されます。
2. パネルの **Duration**（時間）をタッチして、エクササイズを行う時間を入力します。
3. パネルの **Personal Info**（個人情報）をタッチして、年齢と体重を入力します。

表 12. 個人情報設定の例

設定	設定オプション	既定値	アクセス	詳細
年齢	• ＞85 • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • ＜18	35	**Admin/Tech：（管理者/技術者）** なし	年齢を数値または範囲で入力します。

設定	設定オプション	既定値	アクセス	詳細
体重	• ＞310 • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • ＜110	170	**Admin/Tech：(管理者/技術者)** なし	体重を数値または範囲で入力します。

ワークアウト強度の調節

機器の傾斜、速度および負荷を調節するには、コンソールキーのすぐ下にあるモーションコントロールを使用します。

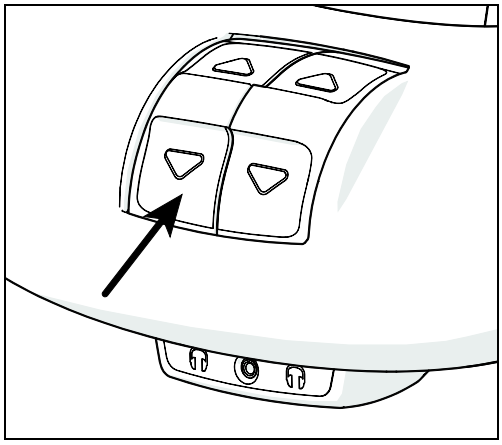


図 16: モーション コントロール

モーションコントロールを上下に調節すると、傾斜、速度または負荷を変更できます。

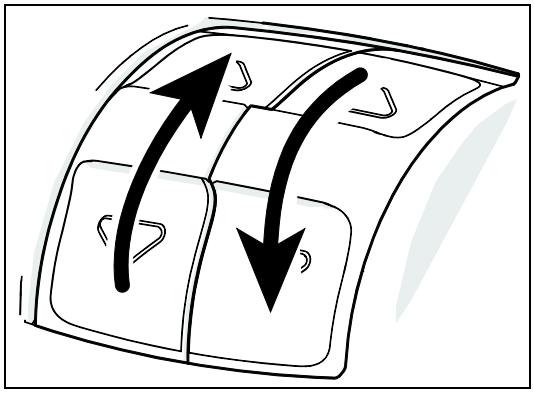


図 17: モーション コントロールの上／下への調節

プリセットのワークアウトの多くは、ワークアウトの強度に合わせて、これらの設定を自動的に調節します。 ワークアウト中はいつでも好きな時に、コントロールの設定を調節できます。その場合、既定のワークアウト設定は無効となります。

ワークアウト時のワークアウト ステータスの表示

ステータス バーは、ステータス測定値を含めて、表示されているスクリーンの最上部に表示されます。 ステータス バーに情報が表示されることで、エクササイズ セッションに対する身体反応を測定するのに役立ちます。 デフォルトのステータス測定値には以下の項目があります。

- 経過距離
- 燃焼カロリー
- 残り時間
- 平均速度（機器の種類によって、ストライド数/分、ペース、RPM などで表示されます）
- 心拍数

ステータス バー内の測定値の表示方法を変更できます。たとえば、エクササイズ セッションの長さを経過時間や残り時間で表示させることもできます。

表示方法の変更には次の 2 つの方法があります。

- デフォルト値の設定を変更する。
- ステータス バーのビューを変更する。

ステータス バーを使用してステータス測定値を変更するには：

1. **Status Bar**（ステータス バー）で、ステータス カテゴリの隅にある矢印をタッチしてドロップダウン メニューを表示します。
2. ドロップダウン メニューで、ステータス バーに表示させる別の測定値をタッチします。

   別の測定単位がステータス バーの上部に移動し、デフォルトの測定値に置き換わります。メニューを終了します。
3. 矢印をもう一度タッチすると、メニューが格納されます。
4. 任意のステータス カテゴリに対して同じ操作を繰り返し、ワークアウト ステータス ビューをカスタマイズします。

   注：管理者および登録済み保守技術者はステータス設定を無効にできます。

フィットネス ワークアウトの採点

この情報は、**Test Your Fitness**（フィットネスのテスト）ワークアウトのスコアを読み取るのに役立ちます。

このテストのスコアは以下の計算式で求められます。 酸素（O_2）消費速度（mL/分）をユーザーの最大心拍数（220 - 年齢）で調整し、ユーザーの体重（kg）で割る

表 13. フィットネス スコア参照テーブル

低フィットネス レベル

年齢	低フィットネス 男性	低フィットネス 女性
28 - 39	< 35	<28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	<24
60 歳以上	< 24	< 22

中フィットネス レベル

年齢	中フィットネス 男性	中フィットネス 女性
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 歳以上	24 - 31	22 - 26

高フィットネス レベル

年齢	高フィットネス 男性	高フィットネス 女性
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 歳以上	> 31	> 26

ユーザーへの Preva® アカウントの紹介

重要：*Preva の一部の機能は Preva 加入者の方のみが対象となっております。加入の更新については Precor までお問い合わせください。*

Preva アカウントの作成

Preva は、ユーザーの目標達成を手助けするために設計・開発された個人用フィットネスエクスペリエンスです。個人プロフィールの作成、週間目標の設定、進捗の管理を行い、目標に進む中で楽しいバッジを獲得できます。

お気に入りのワークアウトを保存し、同じワークアウトを何度も繰り返して楽しむことができます。

アカウントを作成するには**サインイン**をタッチしてください。

画面の指示に従って、年齢や体重などの情報を入力します。情報は Preva アカウントに登録されます。

次回 Preva 搭載のフィットネス機器にサインインした際には Preva アカウント情報が読み込まれ、ワークアウトをすぐに開始できます。さらに、「Welcome」スクリーンの *サインイン*キーが *お気に入り*キーに変わります。この機能を使用すると、お気に入りのワークアウトを保存して別の機会に利用することができます。

注：現在の仕様では、アカウントの作成後には体重以外のアカウント情報を更新できません。

表 14. アカウント情報

情報の種類	説明
電子メールアドレス	有効な E メールアドレスを入力してください。
パスワード	8 文字以上のパスワードを入力してください。
年齢	生年月日を入力してください。年齢はワークアウト中のカロリー計算に使用されます。 ***重要：****個人アカウントの作成は 13 歳以上のユーザーが対象です。*
体重	体重に応じたワークアウト基準を算出します。体重は変化に応じて随時更新してください。
表示名	サインインしたときに「Welcome」スクリーンに表示される名前です。10 文字以内で設定してください。

目標の作成

重要：*Preva の一部の機能は Preva 加入者の方のみが対象となっております。加入の更新については Precor までお問い合わせください。*

週間目標パネルを使用してワークアウトの目標を作成します。目標の設定では、以下の値を指定します：

- ワークアウトごとの目標値（距離、時間、燃焼カロリー）。
- 週ごとのワークアウトの回数。

Preva では、自身の目標に基づいて進捗状況や長期間の合計を追跡し管理できます。

ワークアウトの合計をタッチすると、獲得したバッジが表示されます。

週間目標を設定するには：

1. **週間目標**パネルで**週間目標**ボタンをタッチします。
2. **週間目標**パネルで週ごとのワークアウト計画日数をタッチで設定してください。
3. **目標を選択してください**パネルでフィットネスの目標をタッチします。
   - 距離 － ワークアウトごとの距離（キロ数またはマイル数）
   - 時間 － 1 日あたり何分間ワークアウトを行いますか?
   - カロリー － 1 回のワークアウトで燃焼するカロリーは?
4. 自己のフィットネス目標を達成するための数値を入力し、**次へ**を押します。

表 15. 目標値

目標	最小・最大値	既定
距離	最大 － 80 km (50 マイル) 最小 － 1 km (1 マイル)	5 km (3 マイル)
時間	最大 － 120 分 最小 － 10 分	30 分
カロリー	最大 － 1000 カロリー 最小 － 100 カロリー	350

5. **体重**を入力し、**次へ**を押します。
6. **現在の焦点**パネルでフィットネスの目標に最も合うボタンをタッチします。

表 16. 現在の焦点の値

現在の焦点	定義
健康維持	循環器系の調子を整えます。
減量	カロリーと脂肪を燃焼します。
引き締め	おしり、もも、ふくらはぎを引き締めます。
パフォーマンス向上	高負荷のプログラムや長距離トレーニングを選択します。

週間目標のサマリーパネルには、フィットネスの週間目標を作成するために選択した情報の概要が表示されます。週間目標の値はいつでも更新または変更できます。

目標に向かって進捗を管理

週間目標パネルを使用すると、週間目標の更新、進捗の管理、合計の表示を行えます。Goal Compass™ では、目標に対する週間進捗の概要を視覚的に確かめられます。

図 18: ウィークリーゴールの進捗

表 17. 週間進捗パネルの説明

番号	設定	定義
❶	今週の進捗状況	目標達成までの残日数。ワークアウトの1週間は、月曜日から始まり日曜日で終わります。
❷	オントラック／オフトラックの現在の状態	目標を設定するときに、ワークアウトごとの目標値と週ごとのワークアウト回数を指定します。それまでのワークアウトの進捗ペースが週間目標を上回っている場合、どれくらい先んじているかここに表示されます。 今週のそれまでのワークアウトではまだ週間目標を達成していない場合、その週の目標を達成するために行わなければならないワークアウトの合計量が目標ステータスに表示されます。ワークアウトを実行して遅れを取り戻すに従って、この数値は減少します。

番号	設定	定義
❸	オフトラック不足分	週間目標を達成するために行わなければならないエクササイズ量が表示されます。 今週のワークアウトではまだどの日も目標値に達していない場合、達成する上でその後一回ごとに必要なワークアウト量をオフトラック不足分で視覚的に確かめることができます。遅れを取り戻すに従って、この領域は小さくなります。
❹	週間目標の残り部分	目標達成までに必要とされる数値です。 週間目標の設定時に指定した数値から今週すでに実行した数値を引いた値です。
❺	リアルタイムの進捗	目標に向けた進捗状況が、ワークアウト中にリアルタイムで更新されます。
❻	週間目標のサマリー	週間目標をすでにどれくらいを達成したかが、分数とパーセンテージで表示されます。
❼	目標マーカー (青) 推奨する目標のマーカー（黄）	目標マーカーは、週間目標達成のために各ワークアウトで求められるエクササイズ量を示します。 週の目標より遅れている場合は、週間目標達成のために各ワークアウトで必要な**追加分**のエクササイズが、推奨する目標のマーカーで示されます。
❽	ワークアウト目標	週間目標達成のために各ワークアウトで求められるエクササイズ量を示します。この数値は、週間目標作成時に指定したものです。

番号	設定	定義
❾	推奨する目標	週間目標達成のために今日必要なエクササイズ量を示します。この数値は、「現在のオフトラック不足分」を「今週の残りの期間に行わなければならないワークアウト回数」で割り、「日ごとの通常の目標」を足した値です。 目標を設定するときに、ワークアウトごとの目標値と週ごとのワークアウト回数を指定します。今週のワークアウトでこれまでに目標値を達成していない場合は、［推奨する目標］を見ることで、週間目標を達成するために行わなければならない追加のエクササイズ量を把握することができます。 **注：**この例では、ユーザーのオフトラック量は 100 カロリー分で、ワークアウト残数は 4 回です。100÷4＝25 です。25 が現在の目標（350）に加算されて、推奨する目標（375）が算出されます。

Preva トークン

P80 コンソール上で Preva アカウントを作成すると、個人アカウントへサインインする際に Preva トークンを使用できます。Preva トークンの詳細情報については、Precor にお問い合わせください。

個人アカウントにサインインするには、コンソールの右上隅にあるトークンアイコンに Preva トークンをかざします。

図 19: Preva トークンアイコン

Preva トークンは、1 回につき 1 アカウントにのみ関連付けられます。トークンを紛失し、新しいトークンをアカウントに関連付けると前のトークンは使えなくなります。

5 章

メンテナンス

継続的に機器を正常に機能させるには、このセクションに推奨される間隔で、簡単なメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **電気ショックのリスクを軽減するために、掃除やメンテナンス作業を行う前に、必ず電源から機器を外しておいてください。 機器がオプションの電源アダプタを使用している場合は、アダプタを外してください。**

コンソールおよびディスプレイのクリーニング

コンソールおよびスクリーンは設置後に簡単なメンテナンスが必要です。 Precor では、各エクササイズ セッションの前後にコンソールおよびスクリーンを掃除することを推奨しています。

コンソールスクリーンからほこりや汚れを取り除くには：

- 水 30 に対して 1 の Simple Green® 溶液で湿らせた柔らかい布で汚れた表面をふき取ります（詳細は **www.simplegreen.com** を参照）。

スクリーンをクリーニングするには：

- メーカーでは、91% のイソプロピル アルコール溶液を同量の水で希釈するか、91% のイソプロピル アルコール溶液を原液の濃度で使用することを推奨しています。溶剤に関するメーカーの注意事項および溶剤を使用する際の指示に必ず従ってください。

注意： イソプロピル アルコールの使用に関して危険性が高い状況では、軽度または中程度の怪我や物的損害の原因となる場合があります。 このような状況を回避するために、メーカーの製品安全データシートおよび製品ラベルのすべての指示および推奨事項に従ってください。

重要： *酸性洗剤は決して使用しないでください。 酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングを傷め、Precorの限定保証は無効になります。 コンソールまたはコンソール スクリーンに水やスプレーの液体を直接注がないでください。*

- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*

常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。 クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。

- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを付けます。ほこりの付いた布は使用しないでください。*

ベルトの変更 (新型モデルの AMT のみ)

新型モデルの AMT では駆動にベルトが使用されています。 これらのベルトは摩耗しますので、交換が必要になります。

ベルトストライド数が 9000 万に達すると、**BELTS MUST BE CHANGED SOON** (ベルトをすぐに交換してください) というメッセージが「Welcome」スクリーンにスクロール表示されます。このメッセージが表示されていても、AMT は通常通り動作します。

重要：*AMT にこのメッセージが表示されたら、Precor Customer Support に連絡して指示を仰いでください。*

ベルトストライド数が 1 億に達し、かつベルトを交換していない場合は、**BELTS CHANGE REQUIRED** (ベルト交換が必要です) というメッセージが「Welcome」スクリーンに常時スクロール表示されます。 インプットキーが機能しなくなり、ベルトを交換するまでは値を入力したりワークアウトを開始したりできなくなります。 Precor Customer Support に連絡して、ベルト交換を手配してください。

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-555 rev E, ja
2013年3月13日

Elliptical Fitness Crosstrainers™ の組み立てと保守：

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

PRECOR®

Elliptical Fitness Crosstrainers™ の組み立てと保守：

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

PRECOR®

エディション情報

ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINER の組み立てと保守：
EFX 885 / 835 / 815

P/N 300711-552 rev B

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. All rights reserved. 仕 様は予告なく変更される場合があります。

商標について

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O . Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。

- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。

  カナダ市場向けフランス語訳：*Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments.Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

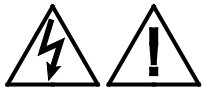
  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。
- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。

- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.） のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要：*この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*
- 機器に水または水分がかからないようにしてください。関電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。
- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。

- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。



注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

ユーザーへの指導

ユーザー レファレンス マニュアルと製品オーナーズ マニュアルの両方に、*重要な安全注意事項が掲載されています。その内容を、ユーザーに指導してください。 クラブや施設のユーザーには、以下の注意事項に従うように説明してください。*

- 機器の上で開始位置を定める際には、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを握ってください。
- つねにコンソールの正面に立ってください。
- コンソール キーを操作する場合は、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを片手で握った上で、もう一方の手で操作してください。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (心血管) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器

注：本事項はあくまでも推奨です。NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナルビューイングスクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけスクリーンを減らす必要があります。

注：IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

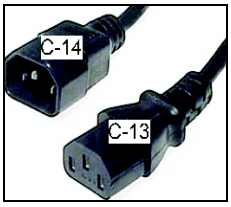


図 1: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（*http://www.precor.com*）にアクセスしてください。

最新版の文書を入手する

最新の Precor 製品の文書は、**http://www.precor.com/productmanuals** から入手できます。ご希望の際は、最新の情報をチェックしてください。

目次

重要な安全上の注意 3
安全注意事項 3
ユーザーへの指導 7
危険物の取扱いと廃棄 7
製品のリサイクルと廃棄 7
RFID モジュールに関する規制事項 8
Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知 10
電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器 12
サービスを受ける 12
最新版の文書を入手する 12

EFX を組み立てる 15
設置要件 16
組み立てを行う 18
EFX を水平にする 31
機器の慣らし運転 32

コンソールを設置する 33
ケーブル アセンブリを配線する （P80） 33
ケーブルを接続する （P80） 35
コンソールの設置作業を完了する （P80） 39
ケーブルアセンブリを配線する （P30 と P10） 40
ケーブルを接続する （P30 と P10） 41
コンソールの設置を完了する （P30 と P10） 43
心拍数ディスプレイの動作確認 44

メンテナンス 45
毎日のクリーニング 45
毎日の点検 46
毎週のメンテナンス 46
毎月のメンテナンス 47
胸部ストラップの保管 48
装置の移動 48
長期保管 48

電源内蔵機能..... 49
シャットダウン前の情報のディスプレイ..... 50
バッテリー残量低下の徴候..... 50
オプションの電源アダプタの使用..... 51
オプションの電源アダプタキット..... 51
バッテリーの交換..... 52

1章

EFX を組み立てる

警告 **本ユニットの組み立てには、補助者が 2 人必要です。** ***決して一人では組み立てないでください。***

重要： *以下の手順は、****機器の真正面に****（つまり、機器使用時とは操作コンソールをはさんで反対側に）立っている人の視点から説明しています。****以下の説明では、部品によっては、部品リストに掲載されている名称とは異なる名前で呼ばれるものがあるかもしれません。部品リストの名称は、機器の背部からの視点に対応してつけられているためです。***

EFX を組み立てる準備をする：

- 箱を開け、このガイドに示す順番でコンポーネントを組み立ててください。
- 機器の組み立てと操作は、使用予定のエリアの、水平で固い床の上で行ってください。
- 手押し車か家具用の台車を使って、 EFX ユニットを移動してください。

  重要： *ユニットを移動する際に、プラスチックの部分はつかまないでください。 プラスチック部分は、ユニットの構造には含まれないカバーですから、ユニットの重量を支えることができません。*
- ユニットのまわりに十分なスペースを確保してください。
- Precor の限定保証が無効にならないように、本マニュアルのガイドラインに従って機器を組み立ててください。

  重要： *設置作業中に生じた損傷は、 Precor の限定保証の適用対象には入りません。*

- まず、留め具をすべて手で取り付け、途中まで締めてください。 指示があるまで、完全には締めないでください。

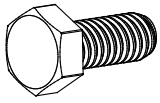
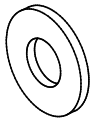
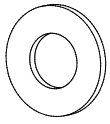
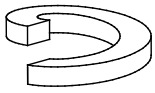
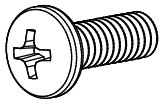
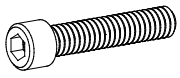
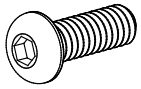
  重要： *レンチでネジを締める際には、留め具の頭が製品の表面と平行になるように気をつけてください。平行でない場合は、締めるのを中断して、クロス スレッドを防いでください。それ以上の損傷を避けるため、組み立て作業を中断し、カスタマー サポートにご連絡ください。*

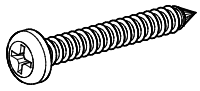
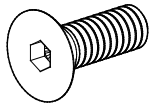
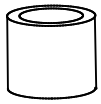
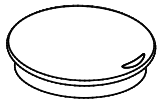
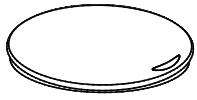
設置要件

組み立て前に、必要なツールおよびハードウェアが揃っていることを確認してください。

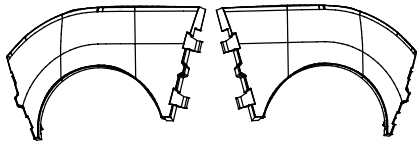
金具類（原寸大ではありません）

本機器には、留め具をはじめとした道具類が同梱されています。同梱道具類の一覧は以下の表をご覧ください。組み立てを開始する前に、道具類が全部揃っていることをご確認ください。道具類に不足がある場合は、 Precor カスタマー サポートまでご連絡ください。

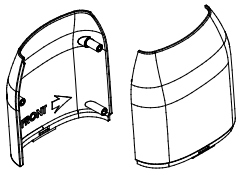
留め具		数量
	六角ネジ（1¼ インチ）	2
	平ワッシャ（5⁄16 インチ）	20
	平ネジ（3⁄8 インチ）	4
	スプリット ワッシャ (5⁄16 インチ)	20
	プラスキャップネジ (¾ インチ)	3
	ソケット キャップ ネジ (5⁄16 インチ ×1¼ インチ)	6
	ボタン ネジ (5⁄16 インチ ×1 インチ)	14

留め具		数量
	セルフ タッピング ネジ (1½ インチ)	4
	平頭六角ネジ (¼ インチ × ¾ インチ)	4
	ブッシング	2
	リンク アーム キャップ	2
	ピボット アーム キャップ	2

ピボット アクスル キャップ



直立サポート カバー (右側と左側の各セットを別々に梱包)



必要な道具類

- #2 プラスドライバー
- ゴム製ハンマー
- SAE 標準六角レンチ セット
- SAE 標準ソケット セット
- 9⁄16 インチ レンチ 2 本 (オープン エンドとボックス エンド)
- ワイヤー カッター

組み立てを行う

危険 **組み立て手順がすべて完了し、コンソールを正しく設置し終わるまで、電力に接続しようとしてはいけません。**

EFX を組み立てる際には、コンソールを追加するときに必要な接続にアクセス可能になるようにケーブルアセンブリの向きを調整してください。

組み立てを始めるには：

1. リフトカバーを取り外して、脇に置いてください。
   重要： *リフト ネジに塗ったグリースが衣服につくと染みになる可能性があります。 リフト カバーを取り外す際に、グリースが衣服につかないように注意してください。 リフト ネジのグリースは正常な作動に必要なものですので、拭きとらないでください。*

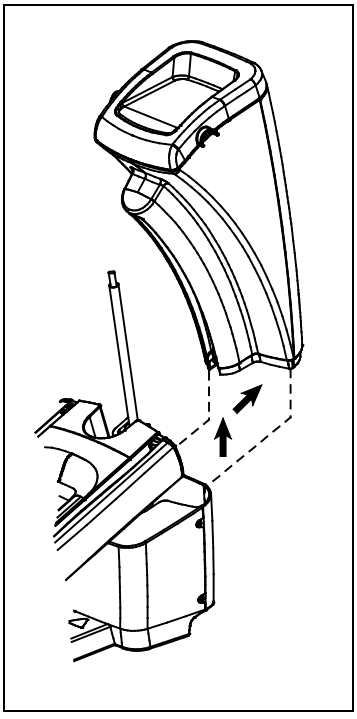


図 2: リフト カバーの取り外し

2. 左側の直立サポートにケーブルを通してください。直立サポートの上端にテープで留めて、一時的に動かないようにしてください。

   重要： *ケーブルを引っ張って伸ばしたり、たわませたり、傷つけたりしないでください。 不適切な設置方法のためにケーブルが損傷した場合は、Precor の限定保証の対象になりません。*

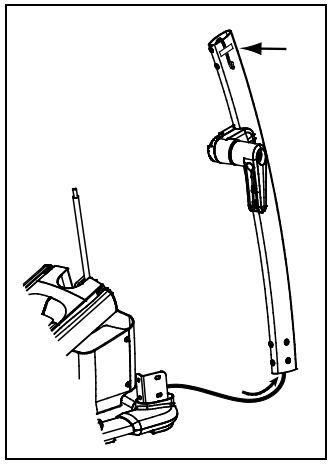


図 3: アップライト サポートにケーブルを通す

3. ボタンネジ 4 本、スプリットワッシャ 4 本、 5⁄16 インチ ワッシャ 4 本を使って、左側の直立サポートをベースフレームに取り付けてください。留め具を途中まで締めてください。

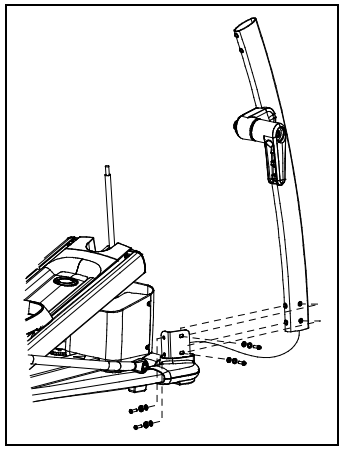


図 4: アップライト サポートのベース フレームへの取り付け

4. 右側の直立サポートも、ステップ 2 から 4 までを繰り返して取り付けてください。
5. 3⁄16 インチ六角レンチを使い、セントラルプラスチックベースカバーを固定している 4 本の 1⁄4 インチ × 3⁄4 インチボタンネジを取り外してください。
6. 左側の直立サポートの上端に貼ったテープを剥がしてください。
7. 設置したいケーブルの 1 つを直立サポートに上から通し、フットサポートの内部を通してから、またセントラルフレームメンバーに通してください。ケーブルを通す経路は下の図の通りです。

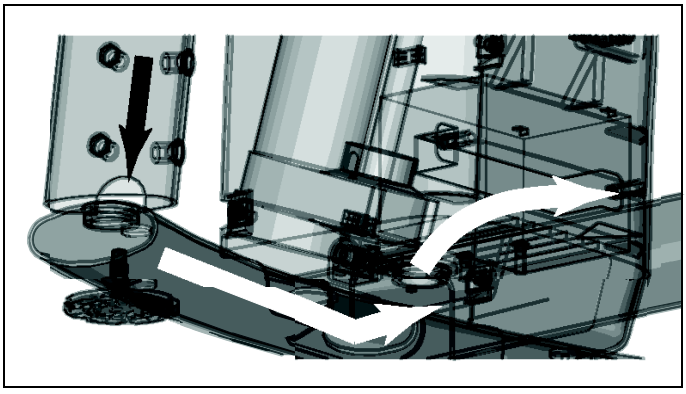


図 5: EFX ケーブル パス

8. 上の図の通り、ケーブルの端をリフトモーターの真後ろにある開口部から引き出してください。
9. モジュラープラグカプラーのタブ付きの端を見つけてください。カプラーの端をジャックパネルの四角い開口部にカチッとはめ込んでください。
10. 急速着脱式の電源ケーブルのアース導線端子を、機器のフレームのアース端子に上にスライドさせてください。

11. 次の図表の通り、適切な EFX のベース内部のコネクタにケーブルを接続してください。

    重要：*トルクレンチを使用して8 lb-in トルクを超えないように同軸ケーブルを設置してください。トルクレンチが無い場合には、プレーンレンチを使用して、同軸ケーブルを「ぴったり締まった状態から ¼ 回転」まで締めてください。締めつける補助として、内部ナットにレンチを適用しても結構です。*

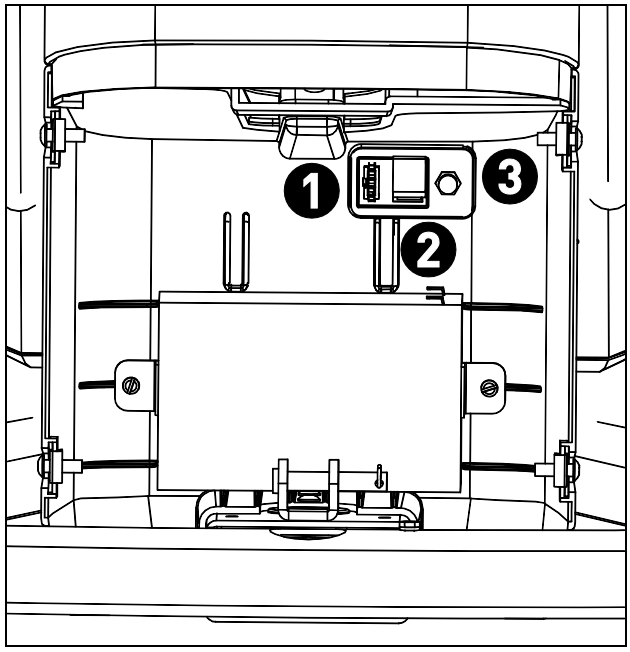


図 6: EFX ベース内部のケーブル接続点

接続するもの	*接続先*
コンソールの電源ケーブル（赤と黒、各導線）	ジャックパネル上の電源コネクタ ❶
TV ケーブル（黒の丸型）	ジャックパネル上の同軸コネクタ ❷
Ethernet ケーブル（黒の平型）	ジャックパネル上の 8 コネクタモジュラージャック ❸

12. その他接続するケーブルについてはステップ 7 から 9 までを繰り返してください。
13. セントラルプラスチックベースカバーを元に戻し、カバーを取り外すときに外した 4 本のボタンネジを取り付けてください。ネジを完全に締めてください。
14. 最初のステップで取り外したリフトカバーを元に戻してください。

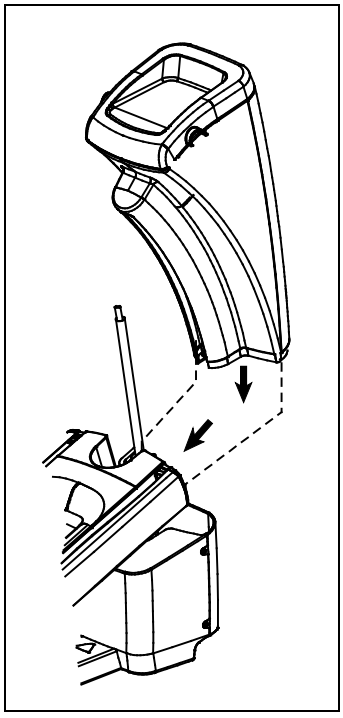


図 7: リフト カバーの再取り付け

センターカラムサポートをフレームに取り付けるには：

注：セントラルカラムサポートの留め具を取り付ける前に、ベースの留め具が緩んでいることを確認してください。

1. 補助者にセンターカラムサポートを支えてもらい、内部の取り付けブラケットを直立サポートの位置に合わせてください。

2. 反対側の取り付け穴にボタンネジ 1 本、5⁄16 インチワッシャ 1 つ、スプリットワッシャ 1 つを通して、センターカラムサポートを各直立サポートにそれぞれ固定してください。

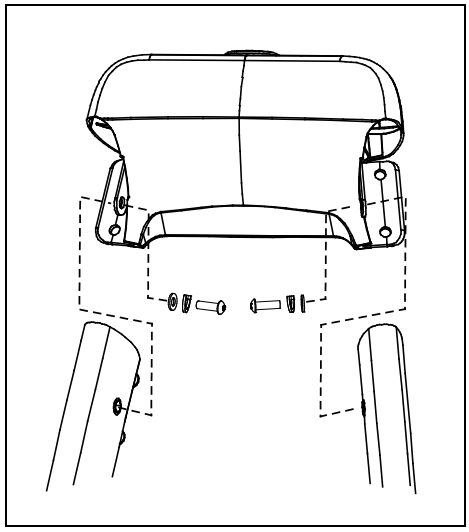


図 8: コンソール取付部分の背面図

重要：*レンチでネジを締める際には、留め具の頭が製品の表面と平行になるようにしてください。平行でない場合は、締めるのを中断して、クロススレッドを防いでください。損傷を避けるため、組み立て作業を中断し、カスタマーサポートにご連絡ください。*

3. 位置を確認し、残りの 4 本のセンターカラムサポート用のネジ 4 つの 5⁄1 インチ ワッシャ、4 つのスプリットワッシャを通してください。3⁄16 インチ六角キーで締め、アセンブリがひとまとまりにしてください。ただし、調節用の余地を残しておいてください。

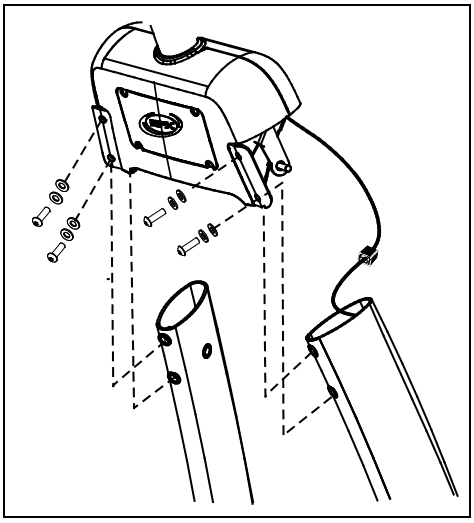


図 9: センター カラム サポートの取り付け

留め具を正しく締めるには：

注意：直立サポートの留め具は、以下に示した順番で位置を正しく定めた上で、レンチで締めなければなりません。うまく組み立てられていないと、直立サポートがランプと擦れる可能性があります。開始する前に、ベースとリフトカバーの位置が正しく定められており、間隔が等しいことを確かめてください。もし違う場合は、カバーの位置が正しくなるように直立サポートを動かしてください。

1. センターカラムサポートの背面にある 2 セットの留め具をしっかりと締めてください。

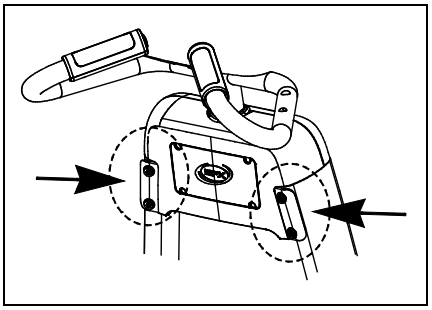


図 10: センター カラム サポート背面の留め具を固定

2. 各直立サポートの背面にある留め具をそれぞれしっかりと締めてください。

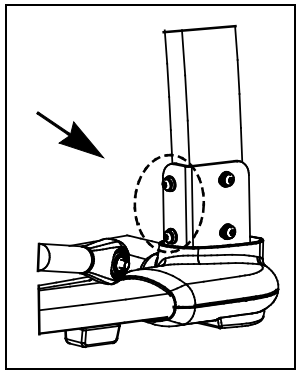


図 11: 直立サポート上の背面留め具を締める

3. 各直立サポートの下面にある留め具をそれぞれしっかりと締めてください。

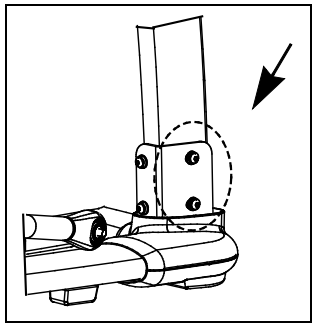


図 12: 直立サポート上の前面留め具を締める

4. 各直立サポートの上前面にある留め具をそれぞれしっかりと締めてください。

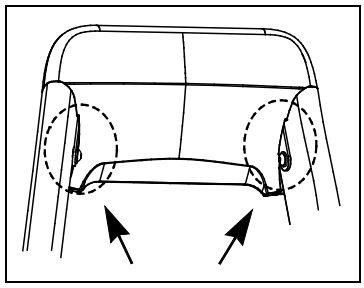


図 13: センター カラム サポート上の前面留め具を締める

ウォーターボトルホルダーを取り付けるには：

1. ウォーターボトルホルダーを図の通りの位置に持って行き、右側の固定ハンドルバーに取り付けてください。

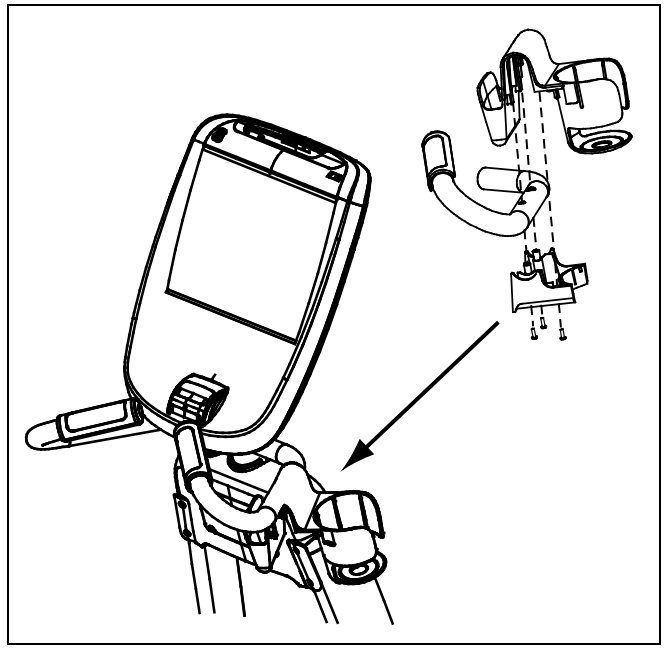


図 14: ウォーター ボトル取付部分

2. 3 本のプラスネジを使って、ウォーターボトルホルダーをハンドルバーに固定してください。

上半身ハンドルバーを取り付けるには：

注意：ハンドルバーが振れると怪我のもとになります。怪我を防ぐために、組み立てが完了したらハンドルバーを床に下ろしてください。

1. 正しく位置調整するため、ピボットアームを回して水平にしてください。ハンドルバーの突起ウェッジをハンドルバーブラケットに押し込んでください。

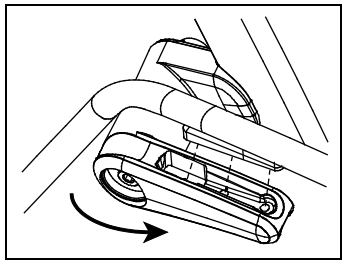


図 15: ハンドルバーとブラケットの取付部分

2. 上半身ハンドルバーを取り付けるために、6 つのソケットキャップネジのそれぞれに、スプリットワッシャ 1 つと、5⁄16 インチワッシャ 1 つを付け、各ハンドルバーブラケットにそれぞれ 3 本ずつネジを差し込んでください。¼ インチ六角キーを使って、留め具をしっかりと締めてください。

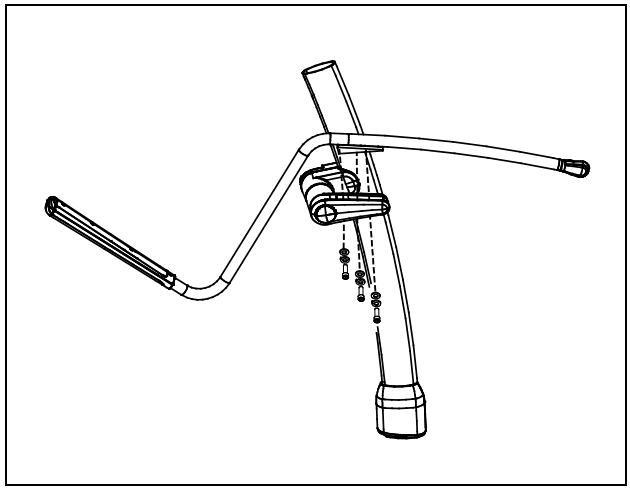


図 16: 上半身ハンドルバー取付部分の詳細

重要：*以下のステップでは、次の順番で留め具を付けてください。ブッシングをリンクアームの中にスライドさせます。ネジの頭は、リンクアームのランプ側に残ります。*

3. 2 本の六角ネジ、2 本のブッシング、 4 つの ⅜ インチワッシャを使って、ハンドルバーをリンクアームに取り付けてください。

   注：設置作業を簡単にするため、ハンドルバーを取り付ける前に、それぞれ対応するフットペダルをランプの上部までスライドさせてください。

4. ⁹⁄₁₆ インチ六角キーを使って、留め具をしっかりと締めてください。

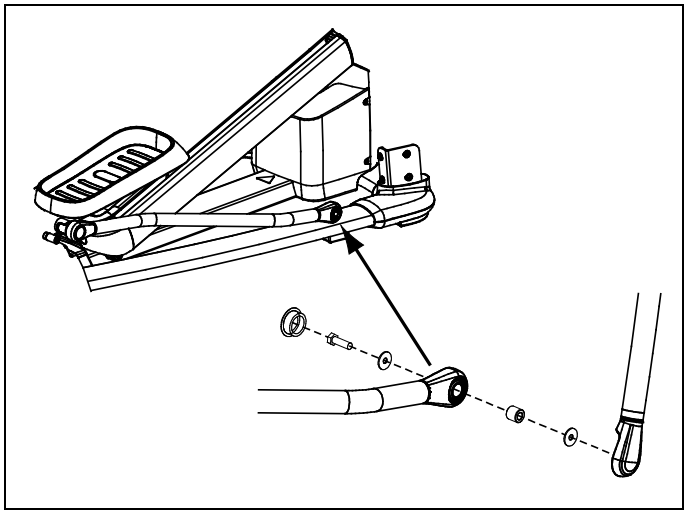


図 17: リンク アーム取付部分

5. リンクアームキャップの内部のカットアウトを、リンクアーム取り付け穴の位置に合わせてください。キャップがカチッとはまるまで押してください。

直立サポートカバーとピボットアームキャップを取り付けるには：

1. 直立サポートを、内側直立サポートカバーと外側直立サポートカバーで囲んでください。その際、各カバーの内面の矢印が機器の前方に向くようにしてください。
2. 外側カバーの突起部が、内側カバーのネジ穴の上に来るように位置調節してください。
3. 両方のカバーを押して、突起部がネジ穴にしっかりとはまるようにしてください。
4. セルフタッピングネジを 2 本使って、直立サポートカバーを固定してください。

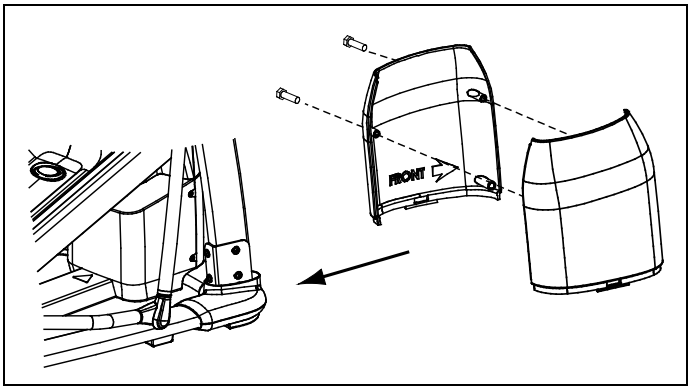


図 18: 直立サポート カバー取付部分（右手に見えるカバー）

5. カバーを下にスライドさせて、ベースマウントにカチッとはめ込んでください。

   注：カバーのへりがベースマウントの端に入り込み、ベースマウントがカバー上の対応するスロットにはまるように、カバーの位置を調節してください。カバーが正しくはまると、カバーの表面とベースマウントの表面が一つながりになります。
6. 右側の直立サポートも、ステップ 1 から 5 までを繰り返して取り付けてください。

7. ピボットアームキャップを取り付け、ラバーマレットで叩いて固定してください。

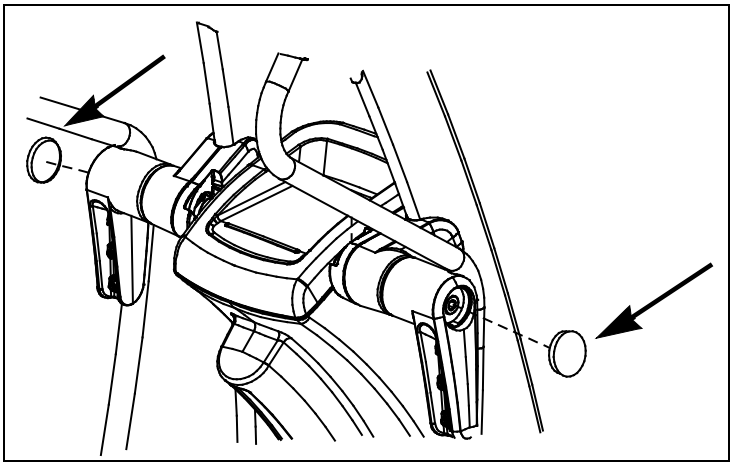


図 19: ピボット アーム キャップの取付部分

8. 2 つのピボットアクスルキャップを差し込み、しっかりと押し込んでください。

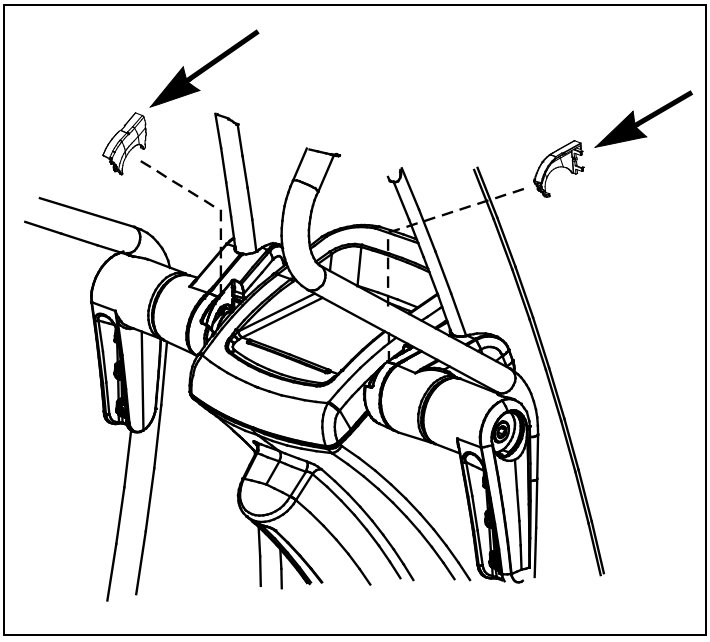


図 20: アクスル キャップの取付部分

EFX を水平にする

使用を許可する前に、ユニットが水平であることを確認してください。

注意: 不安定な場合は、脚の長さを調節して床に着け、機器が動かないようにしてください。

ユニットを水平にする：

1. ユニットを軽く揺すってください。揺すったときに動いた場合は、補助者にユニットを傾けてもらい、調節脚を見つけてください。
2. 調節脚の高さを、それぞれ以下の要領で修正してください。

操作	*調節脚の回転方向*
ユニットを持ち上げる場合	反時計回りに
ユニットを下ろす場合	時計回りに

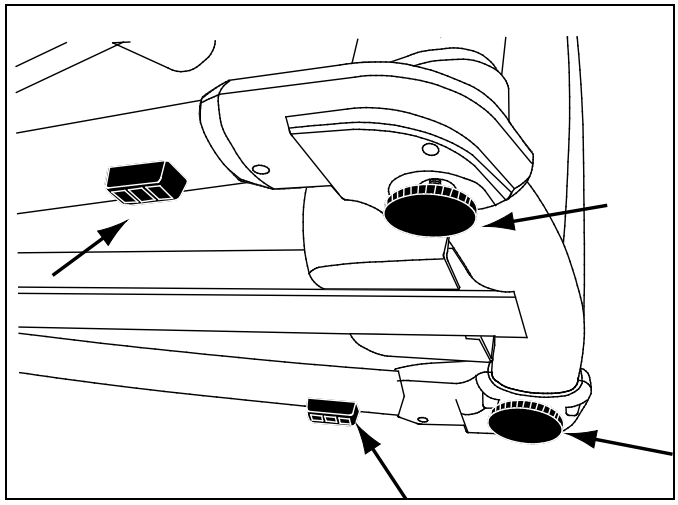


図 21: ラバー パッドと調節脚の位置

重要： *ユニットを平らな床面に置いてください。 床面が極端にでこぼこしている場合には、調節脚をまわしても改善されないことがあります。*

ユニットの調節を終えたら、床に下ろし、ユニットが水平になったかどうかをもう一度確認してください。

機器の慣らし運転

Precor の機器は、慣らし運転の必要はありません。 しかし、ベルトや歯車やベアリングなどの可動コンポーネントは、機器の保管時や配送時に固くなる可能性があります。その場合、使用開始時に多少の動きの粗さが見られたり、騒音がしたりするかもしれません。

ただし、通常使用で 1 日か 2 日もすれば、スムーズな作動が戻ってくるのが普通です。 もし戻らない場合は、担当のディーラーに問い合せてください。 詳しくは、「*サービスを受ける*」をご参照ください。

2 章

コンソールを設置する

設置作業を簡単にするため、Precor の Experience Series コンソールは可能なかぎり、設置に用いる金具類やコネクタの位置を同じにしてあります。設置の手順は、以下のとおり共通です：

- ケーブル アセンブリを通す
- ケーブルを接続する
- 設置作業を完了する（取付ネジを締め、背面カバーを取り付ける）

以下の各節では、これらの作業のやり方を説明していきます。

ケーブル アセンブリを配線する （P80）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーを取り外すには、下の図に示したように、まず下端を爪を使って緩め、それからカバーを持ち上げて外してください。*

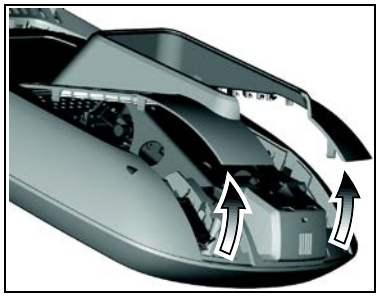


図 22: P80 コンソールからアクセス カバーを取り外す

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

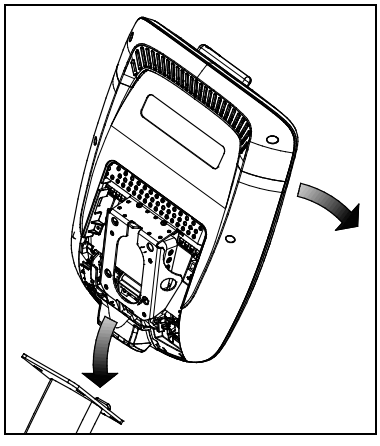


図 23: ベースユニットにコンソールを設置

4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。

ケーブルを接続する （P80）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

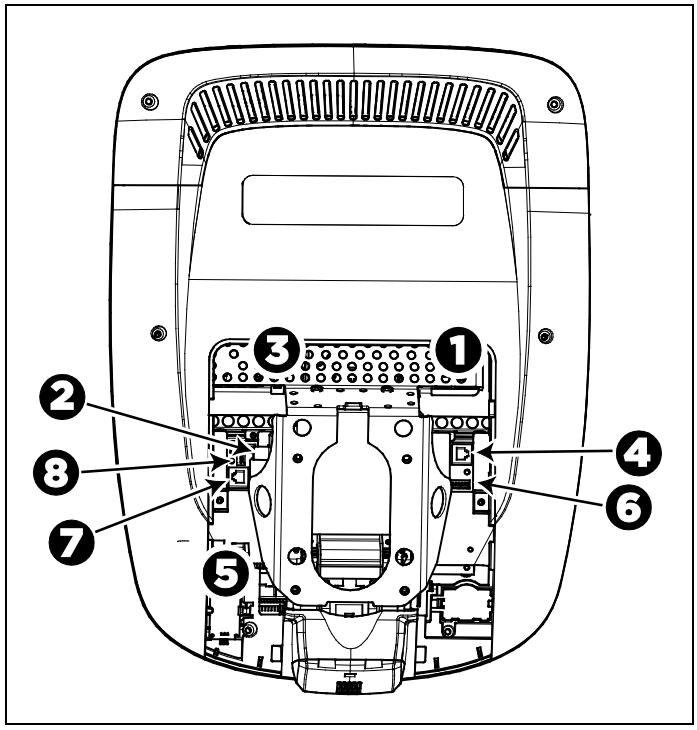


図 24: ケーブル接続、P80 コンソール

表 1. P80 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
Ethernet（LAN）	8 接点モジュラー、または丸型黒ケーブル	1
TV イン	F タイプ同軸	2
電源	偏極ラッチの 2 接点プラグ	3

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❺
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❻
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❼
自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、接続用形状付き	❽

設置と保守作業を簡易的にするために、以下の指示に従ってケーブル 1 から 5 の配線と接続を行ってください。

注：本セクションの図では、分かりやすくするためにケーブルを数本省いています。

テレビケーブルを接続する

コンソールのテレビチューナーは、コンソールの背面プレートの内側に設置します。チューナーについている短いケーブルアダプタを使用して、背面プレートの外側にテレビケーブルを接続できます。

テレビケーブルを接続するには：

1. 背面プレートの右下の隅からケーブルを引き出してください。
2. 背面プレートの外側を、ケーブルが反時計回りになるように配線してください。

   重要：*次のステップでは、トルクレンチを使用して 0.9 Nm(8 lb-in) トルクを超えないようにケーブルを設置してください。トルクレンチが無い場合には、プレーンレンチを使用して、同軸ケーブルを「ぴったり締まった状態から ¼ 回転」まで締めてください。内部ナットにレンチを使用して締めの手助けにしても結構です。*
3. ケーブルのコネクタをチューナー ケーブルのコネクタに接続し、 2 つのコネクタを 2 つの 7⁄16 インチ オープン エンド レンチでしっかりと締めてください。2 つのコネクタを、背面プレートの右上の角の上に持ってきてください。

4. 背面プレートの上部に 2 つのコネクタを固定するために、プラスチック製の結束具を使います。背面プレートの右上の角の近くに 2 つ小さな穴があいているので、結束具をそこに通し、 2 つのコネクタを巻いてしっかりと固定してください。結束具の余った部分を切り取ってください。

次の図は、設置が完了した段階での各種ケーブルの配線の位置を示したものです。

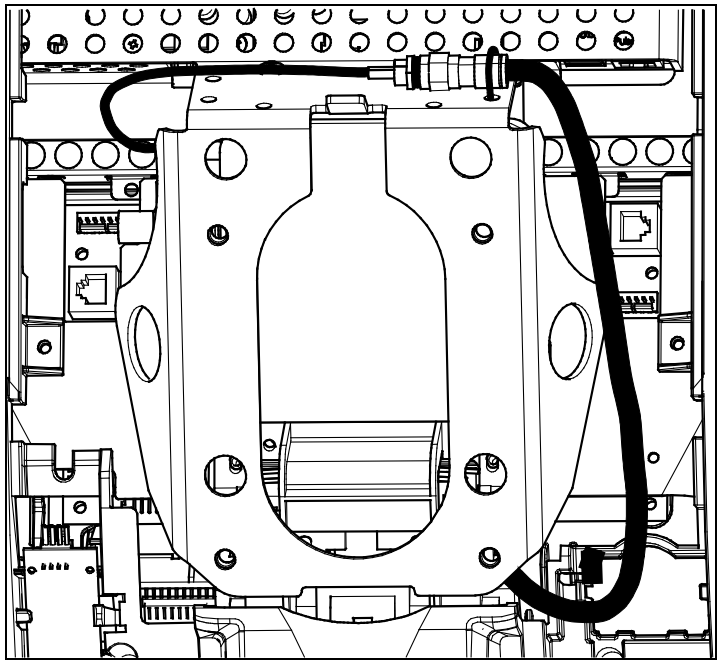


図 25: テレビ ケーブルを接続する

Ethernet とベースユニットのデータケーブルを接続する

Ethernet とベースユニットのデータケーブルは、背面プレートの右上の角にあるカットアウェイ開口部を通して、コンソール内の隣接するモジュラージャックにそれぞれ接続します。そのため、ケーブルを接続する際には注意することが重要です。黒い Ethernet ケーブルは、コンソール内の開口部の最上部にある穴あきメタルブラケットの真下にあるジャックに接続します。グレーのベースユニットデータケーブルは、背面プレートにより近い下の方のジャックに接続します。

2 つのケーブルの正しい位置関係を把握するために、以下の図を参照してください。

注意：ベースユニットデータケーブルを間違ったジャックに接続すると、機器は機能しません。

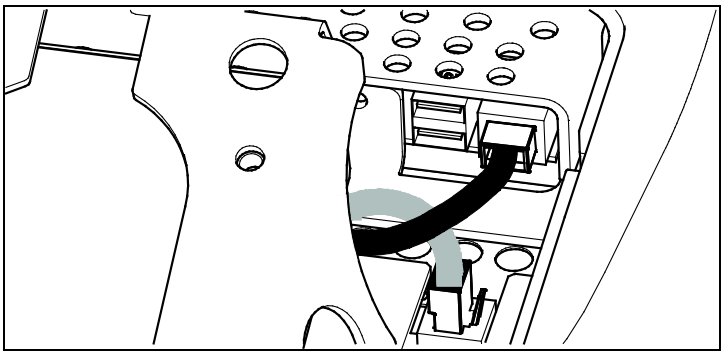


図 26: Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

心拍計センサーケーブルを接続する

心拍計センサーケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、コンソールの左下にある心拍基盤に接続します。次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

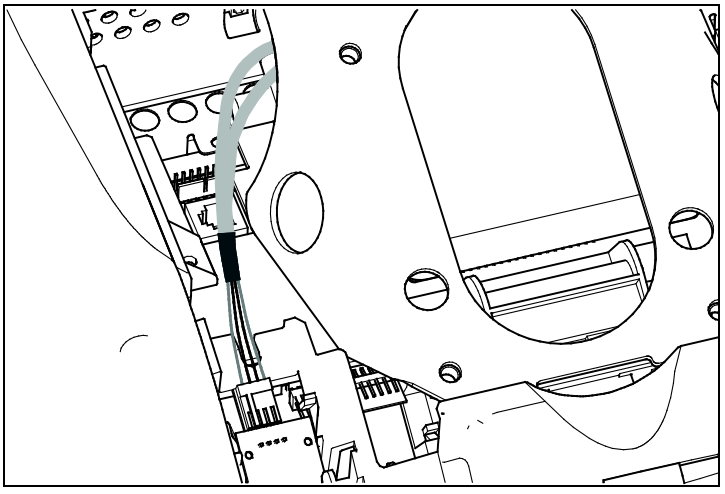


図 27: 心拍計のケーブルを接続する

電源ケーブルを接続する

電源ケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部を通して配線します。スチールコンソール骨組み内の開口部の近くにある、電源ケーブルに合うソケットの場所を確認し、電源ケーブルを接続してください。

注：プラグのラッチがカチッとなってソケットに固定するようにしてください。

次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

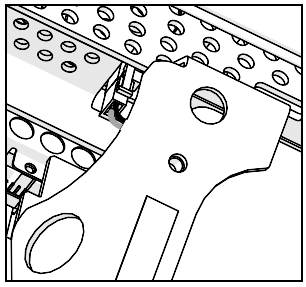


図 28: 電源ケーブルを接続する

コンソールの設置作業を完了する （P80）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック チューブの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝インチ平頭ネジを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。5⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. 背面カバーを取り付けるために、 小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。タブをスロットに差し込んでください。
5. 背面カバーについている残りのタブをコンソール ケース上の対応するスロットにそれぞれ差し込みます。
6. カチッと固定されるまで、背面カバーの端をゆっくりと押してください。

7. 必要な場合は、ベース ユニットから取り外したボディ パネルを再設置してください。

ケーブルアセンブリを配線する （P30 と P10）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーと取り付け金具類は、あとで使用できるように脇に置いておいてください。*

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

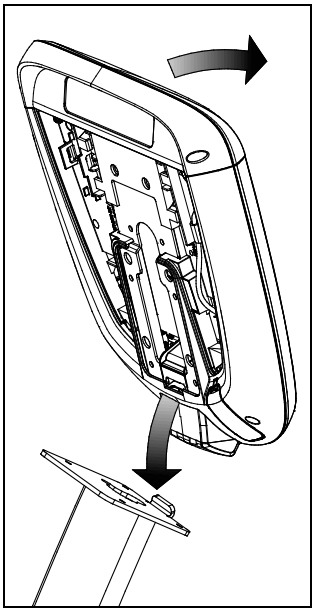


図 29: ベースユニットにコンソールを設置

4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。
5. すべてのケーブルを上方と前方に引っ張り出し、コンソールの背面プレートの上部から垂れ下がるようにしてください。

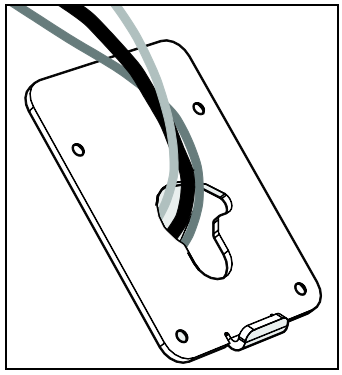


図 30: ケーブルの設置

ケーブルを接続する （P30 と P10）

重要： *下図に示すように、コンソールマウントすぐ上の半円形の開口部からすべてのケーブルを通します。 他の開口部またはマウントの上のスチールチャネルからケーブルを配線**しないでください**。*

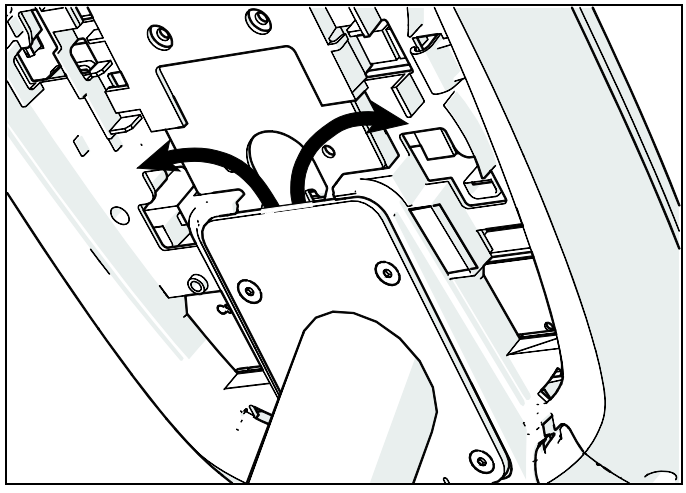


図 31: マウントからコンソールへのケーブルの配線

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

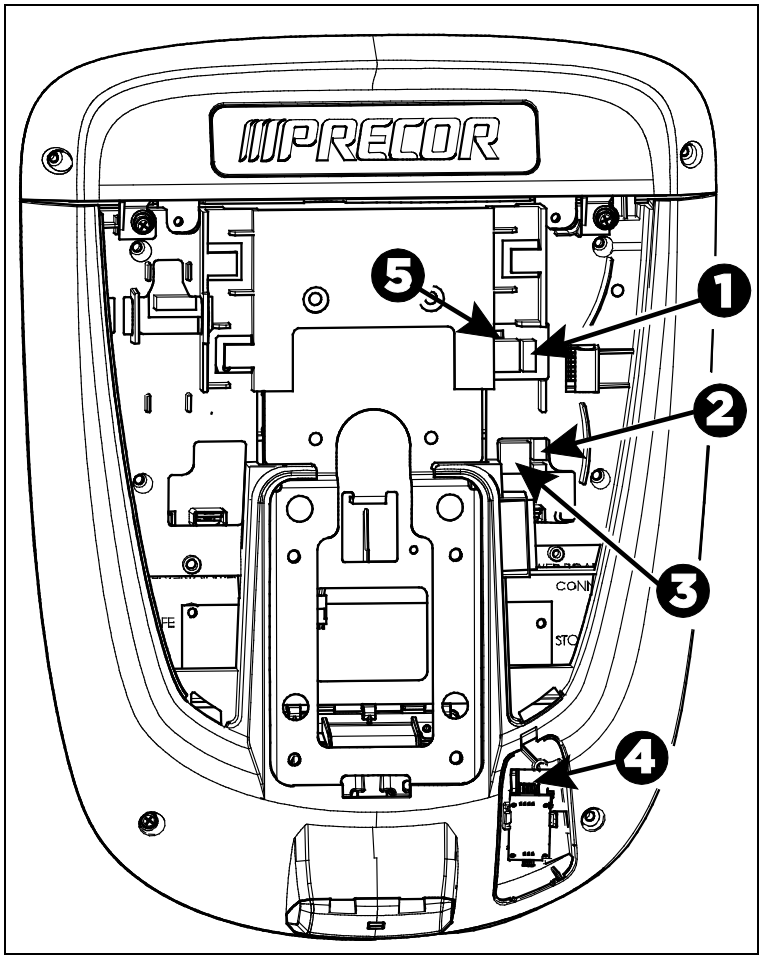


図 32: ケーブル接続、P30 と P10 コンソール

表 2. P30 と P10 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❶
自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❷

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、 グレーのフラットケーブル上	❸
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❹
CSAFE	8 接点モジュラー、 グレーのフラットケーブル上	❺

コンソールの設置を完了する （P30 と P10）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック チューブの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝インチ平頭ネジを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。5⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. 背面カバーを取り付けるために、コンソールの背面カバー下部の小さなタブ 2 つを、コンソールケース下部のスロットと並行にしてください。タブをスロットに差し込んでください。
5. コンソールの背面カバーの上端にある穴に、取り外しておいた #8-32 × ½ インチ #2 プラスネジを差し込んでください。ネジをしっかりと締めてください。

   重要：*背面カバーと PVS 取り付けネジのネジ頭の間にケーブルを挟まないように注意してください。*
6. 5⁄32 インチ六角レンチを使って、取り付けネジ（ステップ 3 で途中まで締めたもの）をしっかりと締めてください。

心拍数ディスプレイの動作確認

心拍数ディスプレイが動作していることを確認するには、

1. 機器上でエクササイズを開始します。
2. 両方のタッチセンサー式ハンドルバーを握ります。

   注：心拍数が 10 秒以内に読み込まれます。 その間、ディスプレイ上のハートランプが点滅します。 正確に読み込むためには、各ハンドルバーの両方の金属プレートから手を離さないようにします。
3. 心拍数ディスプレイを確認します。 数秒後、心拍数を示す数字が表示されます。
4. 心拍数ディスプレイに数字が表示されない場合は、以下の項目をチェックしてください。
   - ケーブルが正しく接続されていることを確認します。
   - 別のユーザーでテストを繰り返します。 一般に心拍数ディスプレイは高い精度を備えていますが、ユーザーによっては正確に計測できない場合もあります。

   注： 無線心拍数モニターを使用する場合は、胸部ストラップまたは、接触感知ハンドルバーを握る代わりに無線パルスシミュレーターを使用してこのテストを繰り返し行ってください。

3 章

メンテナンス

機器の正常機能のためには、メンテナンス チェックリストの記述に従って定期的に指示されたメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電のリスクを減らすため、機器を清掃する際やメンテナンス作業を行う際には、必ず機器から電源の接続を切ってください。 機器が電源内蔵型でかつオプションの電源アダプタを使用している場合には、アダプタの接続を切ってください。**

毎日のクリーニング

エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。 機器についたゴミやホコリを除去し、機器の全露出表面を以下の洗浄液のどれかを含ませた柔らかい布で拭いてください。

- 水 30 に対して Simple Green® 1 の割合で薄めた溶液(詳しくは **www.simplegreen.com** をご覧ください)
- ENVIR-O-SAFE 酸素強化洗浄剤、または汎用洗浄濃縮液を、製造者の指示に従って希釈した液(詳しくは **www.daleyinternational.com** をご覧ください)

あるいは、 Athletix フィットネス機器クリーニング ワイプでも機器の清掃は可能です(詳しくは **www.athletixproducts.com** をご覧ください)。

注意: どの洗浄剤についても、 Precor フィットネス機器の清掃に使う前に製造者発行の取扱説明書を読み、その内容に従ってください。特に希釈の方法についてはご注意ください。 濃縮洗浄液を薄めないで使用すること、またどんな種類のものであれ酸性の洗浄液を使用することはお控えください。使用すると機器に施されている保護仕上げが弱まり、Precor の制限付き保証が無効になります。 機器のどの部分にも、水をこぼしたり、液体をスプレーしたりはしないでください。 装置は完全に乾いてから使用してください。

機器の下の床は頻繁に掃除機をかけてください。ゴミやホコリの堆積とそれによる故障を防ぎます。 清掃の際には、ソフトナイロン製のブラシをご利用ください。

毎日の点検

少なくとも 1 日に 1 回、機器に次の問題が生じていないか点検してください。

- ベルトが滑らないか
- 留め具が緩んでいないか
- 異常な音がしていないか
- 電源コードが擦り切れていないか
- 機器の保守整備を必要とするようなその他の兆候がみられないか

重要： *機器の保守整備が必要であると判断した場合は、すべての接続（テレビ、 Ethernet 、電源）を外して、機器をエクササイズ エリアの外に出してください。 機器に「運転休止中」の表示をし、その機器を使用してはいけない旨を明示してください。*

部品の注文、およびお近くの Precor 正規サービス プロバイダへのご連絡は、 「*サービスを受ける*」をご参照ください。

毎週のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎週行ってください：

1. 外部電源供給を遮断してください。
2. ランプとホイールを、水または認可済みの洗浄液で清掃してください。
3. 電源コードが、機器の下や、可動部分同士のあいだに挟まっていないか点検してください。
4. 機器の下の床を、掃除機または水を含ませたモップで清掃してください。
5. 床が完全に乾くのを待ってから、電源を再接続してください.

6. 心拍数モニター機能をはじめ、コンソールのすべての機能を点検してください。
7. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。

毎月のメンテナンス

危険 **EFX のリア カバーを取り外す際には、最大限の注意を払ってください。 フライホイール スポーク、クランク、可動アーム、ドライブ溶接部に指をはさむと、大怪我をすることがあります。 クランプで可動アームをクランクに固定することが推奨されます。作業エリア内に他の人がいて、アームを動かしてしまわないか注意してください。**

以下のメンテナンス作業を毎月行ってください：

1. フレーム、カバー、アームを水または認可済みの洗浄液で清掃してください。
2. コンソールの表面を水を含ませたスポンジや柔らかい布で吹いたあと、きれいなタオルで拭いて水気を取ってください。 感電や損傷を防ぐため、水が電子コンポーネントにかからないようにしてください。
3. タッチスクリーンを、糸くずの出ないやわらかい布に 91% のイソプロピル アルコール溶液（そのままでも、同量の水で希釈したものでもよい）を含ませて拭いてください。
4. リア カバーを取り外してください。 鉄屑をすべて掃除機で吸い取ってください。ただし、（帯電防止保護処理が施されている掃除機を除いて）掃除機のノズルが回路板に近づきすぎないように注意してください。
5. ステップ アップ ベルトとドライブ ベルトの張りをチェックしてください。
6. リフト モーター ネジを清掃して、Teflon® 付きの SuperLube® や Mobil 1® 合成グリースのような認可済みグリースを塗ってください。(ランプが調節可能なモデルのみ）。
7. 留め具がすべて、正しい固さと角度で締められていることを確認してください。

8. カバーをすべて元の位置に戻してください。
9. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。 胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。 0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。 表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

装置の移動

装置は非常に重くなっています。 機器の設置場所を変更する際には、成人の補助者とともに、正しい持ち上げ方法を用いて行ってください。 機器の片側にローラー ホイールが付いている場合は、それをご利用ください。あなたと補助者にかかる荷重を軽減できます。

Elliptical Fitness Crosstrainer の移動には、四輪台車の使用を推奨します。

長期保管

長期間にわたって機器を使用しない場合は、以下の手順に従って保管の準備をしてください。

- 電源コードがある場合は、コードを抜いてください。
- オプションの電源アダプタが付属している場合は、アダプタを接続して内蔵バッテリーの損傷を防止してください。
- 損傷の可能性が少なく、人や他の機器の邪魔にならない場所に保管してください。

4 章

電源内蔵機能

重要：*本章では、 AC 電源に接続しなくても作動する Precor フィットネス機器について説明します。これには、P30 コンソールや P10 コンソールを備えた機器が含まれます。しかし、P80 コンソールは、AC 電源に接続した電力供給を得ないと作動しません。このため、本章の内容は、P80 コンソールを備えた機器には適用されません。*

内蔵電源式の機器では、ユーザーがエクササイズを開始すると、システムが初期化され、「Welcome」スクリーンが表示されます。バナーを表示するには、下の表の通り最低運動速度を維持する必要があります。その要件が満たされると、発電が行われて装置が正しく機能します。

表 3. 運転の最低条件

機器	最低運動速度
AMT	40 ストライド／分（SPM）
EFX	40 ストライド／分（SPM）
クライマー	30 ステップ／分
自転車	20 回転／分（RPM）

バッテリーが弱くなったり、運動速度が最小要件を下回ると、通知ディスプレイが表示されます。ディスプレイには、電源を維持するために必要なことが説明されています。メッセージを無視すると、装置はバッテリーの電力を保持するためのシャットダウン手順を開始します。 「*シャットダウン前の情報のディスプレイ*」参照。

オプションの電源アダプタを購入すると、装置に電気を継続して供給することができます。P30 や P10 コンソール搭載の機器でクラブ設定を変更したい場合は、電源アダプタを強くお勧めします。オプションの電源アダプタを購入するには、販売店にお問い合わせください。 「*サービスを受ける*」参照。

シャットダウン前の情報のディスプレイ

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウン インジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーはいつでもエクササイズを再開できます。その際は、一時停止した時点からプログラムが再開されます。

重要： *機器が CSAFE マスター デバイスに接続されている場合は、そうでない場合にくらべて、シャットダウンのプロセスが少し違います。 機器がシャットダウンする 10 秒前に、エクササイズ セッションが終了し、 CSAFE マスター デバイスとの接続が切れると同時にリセット メッセージが表示されます。 シャットダウン前の 10 秒間は、どのキーを押してもすべて無視されます。*

バッテリー残量低下の徴候

長期間にわたって機器が使用されなかった場合、バッテリーを充電する必要があります。

バッテリー残量の低下を示す徴候には以下のものが挙げられます。

- ディスプレイがちらついたり不安定になる
- ユーザーがエクササイズを終えたあと、ワークアウトの概要やシャットダウンが進行中であることを示すメッセージを表示せずに、ユーザーやプログラムの情報が失われる
- 傾斜設定の軽減の無効化（必要に応じて）

重要：*一定の電源を維持するには、オプションの電源アダプタを使用してください。*

オプションの電源アダプタの使用

機器に電源アダプタを接続したら、反対側の端を適当な電源（120 V または 240 V）に差し込んでください。

注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。 コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。 電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

操作コンソールは、電源アダプタが接続されると、異なった形で機能します。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウン手順は起動せずに一時停止することができます。 一時停止が一定時間経過してもユーザーがエクササイズを再開しない場合には、コンソールは「Welcome」スクリーンに戻ります。 どのフィットネス機器についても、初期設定の中断時間は 30 秒です。 最大中断時間の設定や変更については、操作コントロールのマニュアルに書いてある説明を参照してください。 電源アダプタを設置する方法については、こちらをどうぞ *「オプションの電源アダプタキット」*。

オプションの電源アダプタキット

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。 このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

***重要：** この機器に P80 コンソールが含まれる場合、オプションの電源アダプタと内部ケーブル キットを設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部バッテリーをサポートする必要があります。*

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。 反対側の先端を適切な電源（120 V または 240 V）に差し込みます。 電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

バッテリーの交換

装置のバッテリーは長期の使用に耐えるように設計されています。 それでもバッテリーを交換する必要があると思われる場合は、認定サービスマンにお問い合わせください。 「*サービスを受ける*」を参照してください。

注意: 装置に内蔵されているバッテリーには、危険な物質が含まれており、危険物廃棄の規制に従って廃棄する必要があります。「*危険物の取扱いと廃棄*」を参照してください。

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

EFX 885/835/815 PAG/OM 300711-552 rev B, ja
2012年12月